

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

АСАУЛЮК ІННА ОЛЕКСІВНА

УДК: 796.3: 796.325 : 796.012.1 (043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня
доктора наук з фізичного виховання і спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ І. О. Асаулюк

Науковий консультант Кашуба Віталій Олександрович, доктор наук з фізичного
виховання і спорту, професор

Вінниця – 2020

АНОТАЦІЯ

Асаулюк І. О. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця; Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ; 2020.

У дисертації розглянуто та систематизовано коло питань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей, які сприяють формуванню фізичних і психічних якостей, а також рухових навичок, необхідних для їхньої майбутньої трудової діяльності.

Виконання завдань дисертаційної роботи пов'язано з обґрунтуванням і розробленням концепції професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів мистецьких спеціальностей. Зміст запропонованої авторської концепції складала система засобів фізичного виховання, що набула реалізації у формі технології професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей.

Проблемами ППФП студентів різних спеціальностей закладів освіти є: збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді; потреба змістового доповнення розділу ППФП програми з фізичного виховання з огляду на особливості умов і характер праці майбутньої професійної діяльності студентів; необхідність системного підходу до використання форм, засобів і методів підвищення рівня розвитку їхніх професійно важливих якостей.

Аналіз літературних джерел, практичного досвіду роботи уможливив визначення векторами укладання програм із ППФП для студентів мистецьких спеціальностей таких засадничих понять, як: стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, рівень рухової активності, функціональний стан організму, прикладні вміння та навички. Йдеться також про акцентоване виховання

окремих фізичних і спеціальних якостей, особливо важливих для високопродуктивної праці майбутнього фахівця конкретної сфери реалізації, а також набуття ним прикладних знань і вмінь застосування засобів фізичної культури і спорту в режимі праці й відпочинку, зважаючи на умови праці, побуту та вікові особливості.

Мета дослідження – на підставі теоретичного аналізу та власних досліджень науково обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити дієвість концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» для підвищення рівня їхньої готовності до професійної діяльності.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- уперше науково обґрунтовано концепцію професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво», спеціалізацій «фортепіано, оркестрові струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», спрямованої на підвищення рівня готовності студентів до професійної діяльності. Структурними елементами концепції є: передумови розроблення (соціальні, особистісні, біологічні та професійні); діалектичний, аксіологічний, системний, соціокультурний, структурно-функціональний, акмеологічний, синергетичний, професіографічний, діяльнісний, компетентнісний, особистий, екзистенційний підходи, що виступали теоретичним базисом концепції, мета, завдання, принципи, організаційно-педагогічні й дидактичні умови, етапи впровадження, критерії ефективності та шляхи реалізації концепції;

- уперше обґрунтовано, розроблено технологію професійно-прикладної фізичної підготовки як практичний складник концепції, що охоплює: мету, завдання, принципи, етапи (підготовчий, базовий, підтримувальний), структурні компоненти (діагностико-організаційний, інформаційно-гносеологічний, методичний, критерійно-оцінювальний), низку інтерактивних форм навчання, зміст програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»,

«оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» в освітньому процесі (для розвитку та вдосконалення професійно важливих якостей, формування ергономічно доцільної пози гри на інструменті, профілактики та корекції порушень біогеометричного профілю постави), види контролю, а також критерії ефективності;

- уперше визначено професійно значущі якості щодо гри на музичному інструменті студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (скрипка), «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (барабан), що впливають на формування їхньої професійної майстерності;

- уперше визначено ергономічно доцільні пози студентів спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»;

- уперше проведено порівняння показників фізичних якостей: витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, статичної силової витривалості м'язів тулуба, тонкорухової координації студентів мистецьких спеціальностей у процесі їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки;

- доповнено дані щодо негативної тенденції зменшення рівня фізичного стану, показників стану біогеометричного профілю постави та типів постави студентів мистецьких спеціальностей;

- доповнено дані щодо професійно значущих якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (гри на музичному інструменті – фортепіано), «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (гри на музичному інструменті – баяні), що позначаються на формуванні професійної майстерності студентів;

- доповнено зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові

духові та ударні інструменти, народні інструменти» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, види контролю, а також критерії ефективності;

- набули подальшого розвитку дані про мотиваційні пріоритети й інтереси, стан здоров'я, фізичну підготовленість, рівень теоретичної підготовленості з фізичної культури студентів мистецьких спеціальностей;

- розширено систему знань щодо професійно-прикладної підготовки студентів мистецьких спеціальностей на підставі теоретичного аналізу й узагальнення даних, передової практики, власних експериментальних досліджень.

Практичну значущість дисертаційної роботи вбачаємо у можливості широкого застосування її теоретичних положень і методичних розробок у ході організації занять із фізичного виховання студентів, що передбачає використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням мотивів, інтересів студентів освітніх закладів культури й мистецтв, введення теоретичних положень галузі фізичної культури і спорту в інноваційний контекст.

За структурним наповненням дисертація складається з анотації, вступу, шести розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел і додатків.

Зміст дисертаційної праці містить обґрунтування теми дослідження, розкриває зв'язок із науковими темами, планами; відображає формулювання мети, завдань, методологію досліджень.

У ході виконання дисертаційної роботи представлено методологію наукового дослідження, розкрито та викладено основні напрями застосування теоретичних й емпіричних методів дослідження, схарактеризовано найважливіші етапи провадження наукового пошуку та контингент досліджуваних.

У межах виконання завдань дослідження представлено аналіз динаміки показників фізичного стану, рівня теоретичних знань, стану біогеометричного профілю постави студентів I–IV курсів мистецьких спеціальностей.

Констатувальним експериментом охоплено 788 студентів у віковому діапазоні 15–18 років. Додатково проведено анкетування викладачів Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського, Вінницького коледжу культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, Тульчинського коледжу культури та Житомирського музичного коледжу імені Віктора Косенка (46 осіб, стаж роботи яких понад 15 років).

До формувального експерименту залучено 40 осіб, із яких: 21 особа – юнаки спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та 19 осіб – дівчата спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти».

Професійна діяльність студентів мистецьких спеціальностей у навчальних закладах культури та мистецтв здебільшого зорієнтована на опанування певного рівня теоретичних знань, набуття загальних практичних умінь і навичок, забезпечення належного стану здоров'я та рівня підготовленості. На такому тлі приділено значно менше уваги цілеспрямованому формуванню у таких студентів спеціальних якостей.

Підвалинами концепції ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей у закладах освіти слугують тези про детермінованість побудови останньої, потреба ринку праці у фахівцях певного профілю; етапність її розроблення, співпраця професійної спільноти й учасників освітнього процесу, зміст ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей і їхніх професійно-значущих якостей, необхідність упровадження отриманих характеристик у навчальний процес у вигляді технології ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей у закладах освіти.

В основу технології покладено алгоритм ППФП студентів спеціальності «Музичне мистецтво», профілактики та корекції порушень біогеометричного профілю постави, розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних і професійних якостей, формування ергономічно доцільної пози гри на інструменті з використанням розроблених комплексів модельних вправ.

Визначено, що провідну роль в організації фізичного виховання повинна відігравати особистісно-орієнтована ППФП, що уможлиблює створення сприятливих умов для опанування студентами професійних якостей та успішної їх реалізації у майбутньому.

Технологія ППФП складається зі змістових модулів, що підлягають інтегруванню в освітній процес студентів ОП «Музичне мистецтво» та застосуванню на всіх її етапах.

Модуль *«Теоретичного спрямування»* забезпечує теоретичними знаннями в галузі фізичної культури і спорту, підвищує мотивацію, інтерес і потребу рухової активності сучасної молоді.

Модуль *«Практичного спрямування»* передбачає використання сучасних засобів і методів фізичного виховання, зорієнтованих на особливості студентського контингенту музичного профілю, індивідуалізації та диференціації, які створюють умови для вияву здібностей студентів в обраних ними формах спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності, організованих з огляду на стан їхнього здоров'я, мотивацію, інтереси та потреби, що зумовлює варіативність змісту й різноманітність форм фізичного виховання в ЗВО.

Розроблено моделі комплексів вправ відповідно до спеціалізації та етапів реалізації технології, а також залежно від рівня фізичної підготовленості студентів-музикантів, які дають змогу ефективно впливати на розвиток основних фізичних якостей, необхідних для успішної професійної діяльності фахівців спеціальності «Музичне мистецтво», спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

Дисертаційну роботу завершено аналізом власних результатів і результатів досліджень сучасних науковців та фахівців галузі фізичної культури та спорту, культури й мистецтв. Підкреслено теоретичну та практичну значущість роботи, спрямовану на підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів

спеціальності «Музичне мистецтво», розкрито впровадження технології, яка передбачає нові підходи до планування й організації освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО, використання новітніх форм і видів рухової активності з урахуванням мотивів та інтересів студентів.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, підготовленість, ергономічно доцільна поза музиканта, технологія, фізичне виховання, фізична культура, здоров'я, біогеометричний профіль постави.

ABSTRACT

Asauliuk I. O. Theoretical and Methodological Foundations of Applied Professional Physical Training of Students of Artistic Specialties. – Qualifying Scientific Work on the Rights of a Manuscript.

Thesis for a Doctorate Degree in Physical Education and Sport: Specialty 24.00.02 “Physical Education of Different Population Groups.” – Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia; National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv; 2020.

The thesis addresses and systematizes the range of questions of applied professional physical training of students of artistic specialties that contribute to the formation of essential physical and mental characteristics, motor skills and the students' future work activity based on their major.

The tasks of the research included providing a sound rationale as well as developing the conception of applied professional physical education training of students of artistic specialties. The content of the conception of the author was the system of means of physical education which was implemented in the form of technology of applied professional physical training of students of artistic specialties.

To the range of problems concerned with the applied professional physical training of students of different specialties of educational institutions outlined in the thesis belong: preservation and enhancement of the students' health, diversification of the content of the section of the applied professional physical training program in physical education regarding the peculiarities and nature of the students' future

professional activity, providing the use of a systematic approach to employing the forms, means, and methods of enhancing the development level of important professional characteristics.

Physical well-being, the level of physical fitness, the level of physical activity, functional state of the body, and applied skills have been selected as basic concepts being the very vectors in developing curricular in applied professional physical training for students of artistic specialties based on the analysis of theoretical and practical experience accumulated in the field of physical education and sport. The study provides a rationale for the feasibility of the accentuated education of individual physical and special characteristics that are vitally important for a highly productive work of a future specialist in a given field as well as acquiring a set of applied skills to use the means of physical education and sport in the mode of rest and work considering the working conditions, daily life, and age.

The research aims to provide a scientific rationale, develop and experimentally test the effectiveness of the conception of applied professional physical training of students of the “Music Art” specialty to raise the level of their preparedness for their future professional activity.

The scientific novelty of the research lies in the following:

- the conception of applied professional physical training of students of the “Music Art” specialty of the “piano, orchestra, string instruments”, “brass, percussion, and folk orchestra instruments” specializations aimed at raising the level of their preparedness for their future professional activity has been given a scientific rationale for the first time. The structural elements of the conception are as follows: prerequisites for development (social, personalized, biological, and professional); dialectal, axiological, systematic, sociocultural, structural and functional, acmeological, synergetic, job analyzing, active, competency-based, personal, and existential approaches that serve as the theoretical basis of the conception; the aim, objectives, principles, organizational and pedagogical as well as didactic conditions, introduction stages, performance criteria and ways to implement the conception;

- the technology of applied professional physical training has been justified and developed, it is a practical component of the conception that incorporates the aim, objectives, principles, stages (preparatory, basic, supportive), structural components (diagnostic and organizational, information and gnoseological, methodological, criteria and assessment based), several interactive forms of learning, the content of the curriculum for applied professional physical training of students of the “piano, orchestra, string instruments”, “brass, percussion, and folk orchestra instruments” specializations in the educational process (for developing and enhancing important professional characteristics, forming ergonomically efficient body postures when playing musical instruments, prevention, and correction of posture biogeometrical profile disorders), types of testing, and performance criteria;

- for the first time important professional characteristics that the students of the “Music Art” specialty of the “piano, orchestra, string instruments” (the violin), “brass, percussion, and folk orchestra instruments” (the drum) specializations should possess to be able to play a musical instrument that influence the formation of their professional skills are outlined;

- for the first time the ergonomically efficient body postures for students of the “Music Art” specialty of the “piano, orchestra, string instruments”, “brass, percussion, and folk orchestra instruments” specializations when playing musical instruments are established;

- for the first time physical characteristics indicators such as endurance, speed, swiftness, flexibility, static strength endurance of trunk muscles, fine-tuned coordination of students of artistic specialties in the process of applied professional physical training are compared;

- a negative tendency towards a decrease in the level of physical condition, of the posture biogeometrical profile indicators and types of the posture of students of artistic specialties has been traced;

- the data regarding important professional characteristics of students of the “Music Art” specialty of the “piano, orchestra, string instruments” (playing a musical instrument, the piano), “brass, percussion, and folk orchestra instruments” (playing a

musical instrument, the baian) specializations that influence the formation of their professional skills is complemented;

- the content of applied professional physical training of the of the “piano, orchestra, string instruments”, “brass, percussion, and folk orchestra instruments” specializations in the process of applied professional physical training, test types, and also performance criteria is complemented;

- data on motivational priorities and interests, physical well-being, physical fitness, and the level of theoretical preparedness in physical education of students of artistic specialties acquired further development;

- a system of knowledge about the applied professional physical training of students of artistic specialties on the grounds of theoretical analysis and integrated data, best practice, personal experimental research is expanded.

The practical significance of the study is the possibility of a wide range of usage of its theoretical foundations and methodological guidelines for teaching classes of physical education based on the implemented up-to-date health and fitness technology concerning the motives and interests of the students of educational, cultural and artistic institutions, and for introducing the theoretical foundations in the field of physical education and sport to an innovative context.

The thesis has the following structure: abstract, introduction, six sections, conclusions, practical recommendations, bibliography, and appendices.

The content of the research paper encompasses thematic justification, disclosure of cross-links between other science topics, formulating the aim, tasks, and present the research methodology.

The thesis addresses the methodology of the scientific research, discloses and lays out the basic directions of the use of theoretical and empirical methods, describes the stages of scientific search, and the contingent of the study groups.

The tasks of the research suggested the analysis of the level of theoretical knowledge, the dynamics of physical condition and the posture biogeometrical profile indicators of the undergraduate students of artistic specialties, obtained after the ascertaining and formative stages of the experiment.

The ascertaining study made it possible to engage 788 students in the age range of 15-18 and 46 lecturers with the work experience of over 15 years representing Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia M.D. Leontovych College of Culture and Arts, Tulchyn College of Culture and Zhytomyr Victor Kosenko Music College to conduct an additional survey.

The formative study engaged 40 individuals, 21 of whom were young men representing the “brass, percussion, and folk orchestra instruments” specialization, and 19 young ladies representing the “piano, orchestra, string instruments” specialization.

The paper determines the overall orientation toward mastering a certain layer of theoretical knowledge, developing the range of general practice skills as well as providing the necessary health condition and the level of expertise as the peculiarities of professional activities of the students of artistic specialties in the educational institutions of culture and arts with, however, improper attention being paid to the purposeful formation of special characteristics.

The cornerstones of the conception of the applied professional physical education training of future specialists of music specialties in the educational institutions are the talking points about one’s determination to conceptualization caused by the market demand for specialists in a particular field; by the stages of its development; by justifying the content of the applied professional physical training of future specialists of music specialties and their significant professional characteristics; by the implementation of such characteristics in the educational process in the form of applied professional physical training technology of future specialists of music specialties in educational institutions.

The foundation of the technology is the algorithm of the applied professional physical training of students of the “Music Art” specialty, prevention, and correction of posture biogeometrical profile disorders, development, and enhancement of essential physical characteristics, the formation of ergonomically efficient body postures when playing musical instruments with the use of a set of developed model exercises.

It is determined that personally oriented applied professional physical training should play a leading role in the organization of physical education which enables one to create favourable conditions for the students to acquire professional skills and successful implementation of the latter in the future professional activity.

The technology of the applied professional physical training consists of the content modules that are integrated into the educational process of the students following the “Music Art” curriculum, the former being applied to all of the stages of the implementation of this technology.

The “*Theoretical Orientation*” module implies providing one with theoretical knowledge in the field of physical education and sport, increasing one’s motivation and interest toward the needs of the present-day youth for physical activity.

The “*Practical Orientation*” module is about using up-to-date means and methods of physical education, focused on the peculiarities of the student contingent majoring in music as well as personalization and differentiation are the very conditions that would enable students to be engaged in the selected forms of mass sports and recreational activities organized with due regard to their health condition, motivation, interests, and needs, thus, determining the variety of the content of diversification of the forms of physical education in the institutions of higher education.

Depending on the specialization, the stages of the implementation of the technology, and the level of physical fitness the study offers a set of model exercises for effective influence on the development of physical characteristics that are essential for a high level of the professional activity of the specialists of the “Music Art” specialty of the “piano, orchestra, string instruments”, “brass, percussion, and folk orchestra instruments” specializations.

The thesis finishes with the analysis of personal experimental research, and the accomplishments of both theoreticians and practitioners in the field of physical education and sport, culture and art. The paper emphasizes the theoretical and practical significance of work in the aspect of enhancing the efficiency of applied

professional physical training in the process of physical education of students of the “Music Art” specialty, and the implementation of technology that suggests new approaches to the planning and organization of the educational process in physical education, the use of new forms and types of motion activities with due regard to motives and interests of the students that were selected for researching the specializations.

Key words: physical education, applied professional physical training, conception, technology, physical condition, health, the profile of the biogeometrical posture, musician’s ergonomically efficient body posture.

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Асаулюк І. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів мистецьких спеціальностей: монографія. Вінниця: Планер, 2019. 424 с.
2. Козлова К., Асаулюк І., Дмитренко С. Фізична активність юнаків та дівчат 14–15 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2012. Вип. 13. С. 44–48. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми фізичної активності серед юнаків та дівчат 14–15 років, здійсненні досліджень і формулюванні висновків. Внесок співавторів – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*
3. Маринчук П., Асаулюк І. Особливості мотивації до занять фізичної культури студентів музичних спеціальностей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 1. С. 123–127. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у визначенні та формуванні мотивації студентів до занять фізичної культури, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів – допомога в проведенні дослідження.*
4. Kashuba V., Asauliyuk I., Diachenko A. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth = Сучасний погляд на використання інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol. 7. No. 2. P. 765–775. eISSN 2391-8306. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2538698> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6467> Наукове періодичне видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*
5. Kashuba V., Asauliyuk I., Diachenko A. The Formation of theoretical knowledge of students in the discipline of "Physical Education" in the process of

professional and applied physical training = Формування теоретичних знань студентів із дисципліни «Фізична культура» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol. 7. No. 5. P. 1054–1065. eISSN 2391-8306. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2547839> Наукове періодичне видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

6. Kashuba V., Asauluk I., Dyachenko A. Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training = Характеристика біогеометричного профілю постави студентів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol. 7. No. 6. P. 1255–1264. eISSN 2391-8306. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2548845> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6526> Наукове періодичне видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

7. Kashuba V., Asauluk I., Dyachenko A. To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth = До питання використання засобів оздоровчого фітнесу в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol. 7. No. 7. P. 1366–1378. eISSN 2391-8306. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2547968> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6520> Наукове періодичне видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів – допомога в проведенні дослідження.*

8. Kashuba V., Asauluk I., Dyachenko A. Peculiarities of the unit of practical

application of correction technology of the students' physical condition in the process of vocational and applied physical training = Особливості блоку практичного спрямування технології корекції фізичного стану студентів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol. 7. No. 8. P. 1818–1827. eISSN 2391-8306. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2549517> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6528> Наукове періодичне видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

9. Асаулюк І. Мотивація до фізкультурно-оздоровчої рухової активності як основа розробки концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. Вип. 30. С. 28–32. Фахове видання України.

10. Кашуба В., Асаулюк І., Дяченко А., Мицкан Т. Особливості прояву тонкорухової координації студентів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2018. Вип. 30. С. 51–58. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні тонкорухової координації студентів різних спеціалізацій, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

11. Асаулюк І., Дяченко А. Особливості впровадження технології корекції фізичного стану студентів в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. Вип. 31. С. 12–17. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми комплексного підходу до підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів мистецьких*

спеціальностей, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.

12. Кашуба В., Асаулюк І., Дяченко А. Особливості соматоскопічних показників студентської молоді в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. Вип. 32. С. 13–19. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні особливостей типів постави студентів мистецьких спеціальностей у процесі фізичного виховання. Внесок співавторів – у формулюванні висновків.*

13. Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на основі використання мультимедійних технологій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 1 (107) 19. С. 25–29. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у застосуванні сучасних інформаційних технологій для вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

14. Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Особливості фізичної підготовленості студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2019. № 1. С. 9–14. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

15. Кашуба В., Асаулюк І., Дяченко А. Стан біогеометричного профілю постави студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 79–87. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми,*

здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.

16. Асаулюк І. О. Практична реалізація концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 2 (108) 19. С. 13–16. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

17. Асаулюк І. О. Особливості прояву статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів музичних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 3 (111) 19. С. 17–21. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

18. Асаулюк І. О. Статодинамічний режим студентів музичних спеціальностей як передумова розробки концепції професійно-прикладної фізичної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 9–12. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

19. Кашуба В. О., Асаулюк І. О. Характеристика професійно значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5 (113) 19. С. 66–70. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні рангового розподілу професійно значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

20. Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Динаміка статичної

силової витривалості м'язів тулуба студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 7 (115) 19. С. 47–51. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні особливостей статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів музичних спеціальностей, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

21. Кашуба В., Асаулюк І., Дяченко А. До питання експертного оцінювання фізичних якостей студентів закладів освіти як передумови розробки фізкультурно-оздоровчих технологій. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 7 (26). С. 74–79. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні рангового розподілу професійно значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

22. Асаулюк І. О., Маринчук П. І., Дяченко А. А. Характеристика рівня фізичного здоров'я студентів закладів освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 10 (118) 19. С. 9–12. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні рівнів фізичного здоров'я, що увиразнює недотриманням режиму рухової активності, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

23. Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Розробка фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням особливостей дрібної моторики рук студентів закладів освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8 (27). С. 55–61. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача*

полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.

24. Кашуба В., Асаулюк І., Дяченко А., Дідур А. Особливості мотивації до занять фізичною культурою у студентів в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019. Вип. 35. С. 21–27. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми мотивації до занять фізичними вправами у студентської молоді, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

25. Кашуба В., Асаулюк І. Рівень стану біогеометричного профілю постави студентів в процесі фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 34. С. 138–145. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні особливостей стану біогеометричного профілю постави студентів мистецьких спеціальностей, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Асаулюк І. О. Особливості специфіки структури діяльності вчителя фізичної культури. *Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України: тези VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 10 груд. 2015 р.)*. Хмельницький: НАДПСУ, 2015. С. 537.

2. Драчук А., Асаулюк І., Хлус Н. Вплив засобів оздоровчої аеробіки на фізичний стан студенток. *Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 2016 р.)*. Львів, 2016. С. 37–38. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень і формулюванні висновків. Внесок співавторів – у обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

3. Дяченко А. А., Асаулюк І. О. Інтерактивні технології підготовки фахівців галузі фізичного виховання. *Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України: тези IX Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 8 груд. 2016 р.).* Хмельницький: НАДПСУ, 2016. С. 273. *Особистий внесок здобувача полягає у використанні інтерактивних технологій в системі фізичного виховання студентів закладів освіти, здійсненні досліджень і формулюванні висновків. Внесок співавторів – у обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

4. Асаулюк І. О. Характеристика мотивів вибору спортивної діяльності. *Актуальные научные исследования в современном мире. XXI Междунар. науч. конф. (Переяслав-Хмельницький, 26–27 янв. 2017 г.).* Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 1 (21), ч. 2. С. 73–76.

5. Асаулюк І. О., Турлюк В. В., Маринчук П. І. Використання олімпійських ідеалів у вихованні підростаючого покоління. *Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: тезисы докл. IV Междунар. науч.-практ. конф. (Брест, 26–27 окт. 2017 г.).* Брест: Альтернатива, 2017. С. 8–9. *Особистий внесок здобувачки полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

6. Асаулюк І. О., Дяченко А. А., Маринчук П. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти. *Актуальные научные исследования в современном мире. XXXI Междунар. науч. конф. (Переяслав-Хмельницький, 26–27 нояб. 2017 г.).* Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 11 (31), ч. 3. С. 90–92. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

7. Сапон С., Асаулюк І., Гудима С., Шевчик Л. Формування екологічної компетентності сучасного учня в умовах нової української школи. *VinSmartEco /*

ред. О. В. Мудрак: зб. матеріалів I Міжнар. наук.-практ. конф. (Вінниця, 16–18 трав. 2019 р.). Науковий вісник: зб. наук. праць. Вінниця, 2019. Вип. 2 (25). С. 416–418.

8. Кашуба В., Дяченко А., Асаулюк І. Інформаційні технології як засіб підвищення мотивації студентів до регулярної фізичної активності. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доповідей III Міжнар. наук.-практ. конф. (Луцьк, 11–13 черв. 2019 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2019. С. 61. Особистий внесок здобувача полягає у розробленні та використанні інформаційного контенту в системі фізичного виховання студентів педагогічних закладів освіти, здійсненні досліджень і формулюванні висновків. Внесок співавторів – у обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Дмитренко С., Асаулюк І. Впровадження олімпійської освіти в систему роботи сільських загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2013. Вип. 16. С. 34–41. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми олімпійської освіти серед учнівської молоді, здійсненні досліджень і формулюванні висновків. Внесок співавтора – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

2. Каплінський В. В., Асаулюк І. О. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури: навч. посіб. Вінниця, 2014. 294 с.: іл. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми теоретико-методичних основ виховної діяльності вчителя фізичної культури з урахуванням особливостей його професійної діяльності. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

3. Асаулюк І., Каплінський В. Роль і місце навчальної дисципліни «Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури» в системі підготовки спеціаліста з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Вип. 18 (1). С. 14–21. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні ролі виховної діяльності вчителя фізичної культури. Внесок*

співавтора – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.

4. Асаулюк І. О., Дмитренко С. М., Коннова М. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів загальноосвітнього навчального закладу. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*: зб. наук. праць. Київ–Вінниця: Планер, 2016. Вип. 45. С. 5–8. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів закладу середньої освіти, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

5. Асаулюк І. О. Актуальні питання підготовки фахівців із фізичного виховання в умовах інклюзії. *Actual questions and problems of development of social sciences: Proceedings of the International Scientific-Practical Conference (Kielce, 28–30 June 2016)*. Kielce: Holi Cross University, 2016. P. 33–36.

6. Каплінський В. В., Акімова О. В., Асаулюк І. О. Конкурс педагогічної майстерності як засіб визначення рівня загальнопедагогічної компетентності майбутніх учителів. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2017. № 2 (88). С. 135–139. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні ролі конкурсу педагогічної майстерності у формуванні компетентності майбутніх вчителів. Внесок співавторів – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації*

7. Асаулюк І., Дяченко А., Каплінський В. Педагогічні аспекти діяльності тренера. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 3 (22). С. 12–15. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми педагогічних аспектів діяльності тренера, структури педагогічної майстерності тренера. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

ЗМІСТ

	Стор.
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	29
ВСТУП.....	30
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	42
1.1. Програмно-нормативний базис професійно-прикладної фізичної підготовки студентів освітніх закладів.....	42
1.2. Особливості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей.....	57
1.3. Теоретико-методологічні засади процесу формування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.....	67
1.4. Специфіка професійної діяльності студентів закладів культури та мистецтв.....	72
1.5. Аналіз наукових напрацювань із проблеми фізичного виховання студентів закладів культури та мистецтв.....	86
Висновки до розділу 1	93
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	95
2.1. Методи дослідження.....	95
2.1.1. Загальнонаукові методи дослідження.....	95
2.1.2. Соціологічні методи дослідження.....	101
2.1.3. Педагогічні методи дослідження	104
2.1.4. Фізіологічні методи дослідження	110
2.1.5. Фотознімання, визначення типу постави студентів,	

візуальний скринінг біогеометричного профілю постави студентів та оцінювання ергономічної доцільної пози музиканта під час гри на інструменті.....	114
2.1.6. Відеометрія та побудова біокінематичної схеми «робочих поз» студентів за музичним інструментом.....	115
2.1.7. Методи математичної статистики	117
2.2. Організація дослідження	118
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ, РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ....	120
3.1. Характеристика мотивації студентів I–IV курсів мистецьких спеціальностей до занять фізичною культурою та спортом.....	120
3.2. Рівень теоретичних знань студентів мистецьких спеціальностей із предмета «Фізична культура.....	141
3.3. Оцінювання показників фізичного розвитку студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів.....	155
3.3.1. Соматометричні показники фізичного розвитку та функціональний стан дихальної і серцево-судинної систем студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсі...	155
3.3.2. Особливості соматоскопічних показників студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів.....	171
3.3.3. Особливості стану біогеометричного профілю постави досліджуваних студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів.....	188
3.4. Особливості фізичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей у віковому аспекті.....	208
3.5. Оцінювання професійно значущих якостей студентів мистецьких спеціальностей на основі професіограм.....	250

3.6. Характеристика статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів різних спеціалізацій.....	262
3.7. Характеристика результатів тестів монтаж-демонтаж та У. Давлетшина.....	276
Висновки до розділу 3.....	284
РОЗДІЛ 4 КОНЦЕПЦІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО».....	287
4.1. Передумови розроблення концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво».....	287
4.1.1. Результати опитування викладачів закладів культури та мистецтв щодо ергономічно доцільної пози студентів спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті.....	309
4.1.2. Результати опитування студентів закладів культури і мистецтв щодо «ергономічно доцільної пози студента спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті.....	315
4.2. Концептуальні основи концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво».....	325
4.3. Практична реалізація концепції ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей у закладах освіти.....	343
Висновки до розділу 4.....	
РОЗДІЛ 5 ЕФЕКТИВНІСТЬ РОЗРОБЛЕНОЇ КОНЦЕПЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО».....	381

5.1. Рівень теоретичних знань студентів досліджуваних груп протягом експерименту.....	381
5.2. Оцінювання показників фізичного розвитку студентів мистецьких спеціальностей протягом експерименту.....	384
5.3. Особливості динаміки соматоскопічних показників і стану біогеометричного профілю постави студентів мистецьких спеціальностей протягом експерименту.....	391
5.4. Характеристика рівня фізичного здоров'я студентів мистецьких спеціальностей протягом експерименту.....	399
5.5. Зміни рівня фізичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей досліджуваних груп протягом експерименту.....	401
5.6. Характеристика професійно значущих фізичних якостей студентів досліджуваних груп під впливом експериментальних технологій.....	406
5.6.1. Оцінювання статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів мистецьких спеціальностей.....	406
5.6.2. Зміни вияву тонкорухової координації (тест «монтаж-демонтаж») і моторики пальців (тест У. Давлетшина) студентів мистецьких спеціальностей під впливом експериментальних технологій	409
Висновки до розділу 5	414
РОЗДІЛ 6 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	417
ВИСНОВКИ	421
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	431
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	442
ДОДАТКИ	500

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТ сист.	артеріальний тиск крові – систолічний
АТ діас.	артеріальний тиск крові – діастолічний
ЖЕЛ	життєва ємність легень
ІМТ	індекс маси тіла
ІР	індекс Руф'є
ППФП	професійно-прикладна фізична підготовка
РФЗ	рівень фізичного здоров'я
ФВ	фізичне виховання
ФК	фізична культура
ФП	фізична підготовленість
ЧСС	частота серцевих скорочень
ЕГ	експериментальна група
КГ	контрольна група
ЗВО	заклад вищої освіти
ЗСЖ	здоровий спосіб життя
ІМП	інформаційно-методичний проєкт

ВСТУП

Актуальність. За сучасних умов інтенсивних зрушень у всіх царинах українського суспільства стратегічним ресурсом його соціально-економічного, культурного та духовного розвитку є освіта [247, 250, 290, 453]. У законах України «Про вищу освіту» (2014) [147], «Про освіту» (2017) [148], «Про фахову передвищу освіту» (2019) [149], Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013) [298], Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016) [297], постанові Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016) та Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року (2019) регламентовано потенціал освіти щодо створення добробуту українців, відстоювання національних інтересів, завоювання міжнародного авторитету, формування позитивного іміджу держави та забезпечення умов для самореалізації кожної особистості [114, 350, 458].

На сучасному етапі фізичне виховання як високодинамічна система, розвиток якої зумовлений постійним удосконаленням спектра притаманних їй засобів і методів на основі новітніх наукових досягнень [2, 4, 246, 249, 285, 402, 465], посиленням її потенціалу формами рухової активності з культур різних народів і царини спорту [102, 249, 449], формуванням ціннісного ставлення студентів до самостійних занять фізичною культурою [289] набуло статусу вагомого детермінанта життєвого простору людини – у сенсі не лише освіти, виховання та здоров'я, а й соціальної ролі, фахової продуктивності, спілкування, відпочинку та психологічного комфорту [314, 316, 452]. Підґрунтям задекларованого в сучасних нормативних актах освітньої галузі вдосконалення системи фізичного виховання повинні поставати об'єктивні наукові дані, отримані на основі аналізу досвіду провідних країн світу [6, 137, 138, 464].

Поступ науки й техніки, соціально-економічні та культурні зміни в соціумі актуалізують завдання підготовки висококваліфікованих і конкурентоспроможних фахівців [82, 114, 314], з огляду на що пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих фахівців із достатнім рівнем конкурентоспроможності на ринку праці постає однією з найважливіших проблем сучасної системи професійної освіти [47, 182, 251]. На сьогодні особливої уваги вимагає проблема формування професійних якостей і підвищення стійкості організму людини до різних професійних захворювань на основі занять фізичною культурою [314, 317, 422], оскільки кожна професія закономірно передбачає високий рівень розвитку фізичних, психічних якостей і прикладних навичок фахівця [307, 432]. У забезпеченні останнього особливо присутню роль відіграє організація професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) [131, 313, 314], широкий спектр аспектів якої завжди належав до сфери наукового зацікавлення і українських [9, 183, 247, 249, 307, 314], і зарубіжних [423, 437, 443] учених.

Загалом багатоаспектність досліджень у площині базисного визначення передумов підвищення ефективності ППФП студентів уможливорює окреслення таких пріоритетних векторів: розширення теоретичного матеріалу як інформаційного складника занять із фізичного виховання [189, 314, 432]; формування у студентів прагнення до сімейного благополуччя й усвідомленого ведення здорового способу життя (ЗСЖ) [97, 359]; забезпечення кожного студента інформацією про адаптаційні резерви організму для усвідомлення безпосередньої залежності майбутньої професійної діяльності від стану власного здоров'я [289, 307, 314]. Увиразнює актуальність удосконалення системи ППФП значна ескалація тенденції до зростання захворюваності студентської молоді, детермінованої соціально-економічними й екологічними проблемами, дефіцитом рухової активності, несформованістю навичок ЗСЖ та емоційними перевантаженнями, яких студенти зазнають під час навчання [5, 211, 281].

Музично-виконавська діяльність – це творчий процес, опанування яким пов'язане не лише із засвоєнням значного обсягу науково-теоретичної, гуманітарної та професійної інформації, а й із високим рівнем розумового напруження та відчутними витратами фізичних сил [69, 229, 231, 273]. Тому професійно зорієнтована підготовка майбутніх фахівців музичних спеціальностей повинна поставати цілісною системою формування необхідних для оптимального функціонування психічних, психофізіологічних механізмів виконавського процесу [69, 228, 230, 422].

Аналіз масиву наукових знань слугував підставою для констатації про те, що ППФП студентів музичних спеціалізацій представлена обмеженою кількістю робіт, у яких розв'язано окремі питання вдосконалення професійно значущих умінь і навичок майбутніх керівників хорових колективів, керівників інструментальних колективів (народних, духових та естрадних інструментів), учителів музики, співаків, зокрема їхнього формування на основі навчання вправ координаційної спрямованості, а також складнокоординаційних рухів у процесі фізичного виховання з урахуванням музичної спеціалізації [69, 228, 230, 355, 384], обґрунтовано програмний зміст процесу фізичного виховання, що забезпечує корекцію професійно залежних порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу [422].

На особливу увагу заслуговує питання ведення ЗСЖ, підвищення рівня рухової активності та фізичного стану 15–16-річних студентів, оскільки на цей вік припадає найбільше інформаційне навантаження, пов'язане, серед іншого, з фаховою підготовкою.

З огляду на соціальну значущість та актуальність проблеми посилення ефективності ППФП майбутніх фахівців спеціальності «Музичне мистецтво» видається логічно виправданим розроблення нового методологічного підходу до побудови вдосконаленої парадигми ППФП таких фахівців на ґрунті осмислення накопиченого в означеній царині наукового досвіду та вибір її як теми дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Зведеного Плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.7 «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734), за темою комплексного наукового проєкту «Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» на 2015–2017 рр. (номер державної реєстрації 0115U0067675), за темою науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського «Теоретико-методичні засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті» на 2018–2022 рр. (авторка брала участь у розробленні теми в якості виконавця). Роль авторки полягає в теоретико-методичному обґрунтуванні положень концепції ППФП у системі фізичного виховання студентів закладів освіти.

Мета дослідження – на підставі теоретичного аналізу та власних досліджень науково обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити дієвість концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» для підвищення рівня їхньої готовності до професійної діяльності.

Для дослідження зазначеної мети передбачено виконання таких завдань:

1. З'ясувати стан розробленості проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

2. Визначити особливості фізичного розвитку, фізичного здоров'я, функціонального стану систем організму, фізичної роботоздатності, мотиви й інтереси до занять із фізичного виховання, оцінити рівень теоретичних знань із фізичної культури та виявити професійно значущі фізичні та професійні якості студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

3. Обґрунтувати передумови та розробити теоретико-методичні основи

концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

4. Аргументувати та розробити технологію професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» як складника запропонованої авторської концепції.

5. Експериментально перевірити дієвість концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» щодо підвищення рівня їхньої готовності до професійної діяльності.

Об'єкт дослідження – процес професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Предмет дослідження – теоретико-методичні засади концепції професійно-прикладної фізичної підготовки 16–17-річних студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Методологія дослідження. Теоретико-методологічний базис дисертаційної праці становили:

- теоретичні основи теорії і методики фізичної культури та спорту (О. Андрєєва, В. Ареф'єв, М. Булатова, М. Дутчак, В. Кашуба, Т. Круцевич, Л. Матвєєв, Н. Москаленко, Н. Пангелова, В. Платонов, Є. Приступа, Б. Шиян та ін.);
- положення загальнонаукової методології; системний, комплексний і діяльнісний підходи; розвиток людини в онтогенезі (Б. Анан'єв, О. Леонт'єв, Л. Виготський та ін.);
- базові положення ППФП (В. Кашуба, Н. Голованова, Т. Круцевич, Л. Пилипей, В. Пічурін та ін.);
- система контролю рухової діяльності людини (В. Запорожанов, В. Заціорський, Т. Круцевич, В. Сергієнко, Л. Сергієнко й ін.);
- концептуальні положення проектування педагогічних технологій (А. Альошина, О. Андрєєва, Н. Пангелова, Е. Яковлев, Н. Яковлева та ін.);
- концептуальні положення розроблення профілактично-оздоровчих заходів, які уможливають отримання аналітичних та емпіричних матеріалів

для формування структурних варіацій оздоровчих заходів у закладах освіти (А. Альошина, І. Випасняк, В. Кашуба й ін.);

- основи здоров'я та ЗСЖ (О. Бар-Ор, Т. Роуланд, Н. Гончарова, С. Футорний, R. Paffenbarger, S. Schlosberg та ін.);

- здоров'яформування учасників освітнього процесу (Н. Гончарова, Л. Калакаускене, В. Кашуба й ін.);

- методологічні основи формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять руховою активністю (Е. Ільїн, Т. Круцевич, Н. Москаленко, Є. Приступа й ін.).

Методи дослідження. На ґрунті аналізу й узагальнення фахової науково-методичної літератури, практичного досвіду українських і зарубіжних учених розкрито актуальність дослідження, уточнено та конкретизовано його мету, завдання і спрямованість, а також узагальнено наукові підходи до організації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти, проблеми підвищення рівня підготовленості, мотивації студентів спеціальностей: 025 «Музичне мистецтво» (оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, спів, хорове диригування, теорія музики), 028 «Менеджмент соціокультурної діяльності» (народне пісенне мистецтво, народне інструментальне мистецтво (духові та естрадні інструменти), народне інструментальне мистецтво (народні інструменти), кінофотовідеосправа, видовишно-театралізовані заходи), 026 «Сценічне мистецтво» (акторське мистецтво), 024 «Хореографія» у процесі ППФП.

Основним методом дослідження обрано педагогічний експеримент, у якому брали участь студенти I–IV курсів вказаних вище спеціальностей. Педагогічні спостереження уможливили планомірний аналіз й оцінювання методів організації та проведення освітнього процесу, а також візуальне оцінювання емоційного стану, роботоздатності й втоми досліджуваного контингенту. Аналізу підлягали понад 60 занять фізичного виховання. За ступенем поінформованості практикували приховані спостереження, за формою – включені та безперервні, за тимчасовою ознакою – опосередковані, за

кількістю спостережень – постійні. Констатувальний етап передбачав отримання інформації про рівень мотивації та інтересів студентів до фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять (анкети); з'ясування рівня теоретичних знань із фізичної культури (тестові завдання різної складності); визначення біогеометричного профілю постави (візуальний «скринінг» рівня стану постави [205]; оцінювання рівня фізичного здоров'я (експрес-методика оцінювання соматичного здоров'я Г. Апанасенка із визначенням таких параметрів: співвідношення зросту та маси тіла, силового й життєвого індексів, індексів Робінсона та Руф'є); встановлення рівня фізичної підготовленості (тести відповідно до навчальної програми із фізичної культури, інструментальна методика «монтаж-демонтаж», У. Г. Давлетшина); порівняння отриманих показників студентів I–IV курсів і між спеціальностями на кожному курсі; експертне оцінювання за допомогою методу переваги (як експертів було залучено науково-педагогічних працівників Вінницького державного педагогічного університету та Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, Тульчинського коледжу культури, Житомирського музичного училища імені Віктора Косенка, стаж роботи яких перевищував 10 років) для обґрунтування професійно значущих якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво». До спектра використаних у роботі методів математичної статистики належали описова статистика, вибірковий метод (у межах обраної надійності P для досліджуваного обсягу вибірки $(n_1 + n_2)$ статистично значущими вважали відмінності, що не перевищували 5 % від рівня значущості (p) за числа ступенів свободи $(n_1 + n_2 - 2)$; відповідність вибірок отриманих у дослідженні даних перевіряли на основі нормального закону розподілу). Широта проблеми, що підлягала вивченню, і різноманіття поставлених завдань зумовили різну організацію досліджень і експериментів, які об'єднувала така спільна ознака, як попереднє планування.

Наукова новизна дослідження:

- уперше науково обґрунтовано концепцію професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво»

спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», спрямованої на підвищення рівня готовності студентів до професійної діяльності. Структурними елементами концепції є: передумови розроблення (соціальні, особистісні, біологічні та професійні); діалектичний, аксіологічний, системний, соціокультурний, структурно-функціональний, акмеологічний, синергетичний, професіографічний, діяльнісний, компетентнісний, особистісний, екзистенційний підходи, що виступали теоретичним базисом концепції, мета, завдання, принципи, організаційно-педагогічні й дидактичні умови, етапи впровадження, критерії ефективності та шляхи реалізації концепції;

- уперше обґрунтовано, розроблено технологію професійно-прикладної фізичної підготовки як практичний складник концепції, що охоплює: мету, завдання, принципи, етапи (підготовчий, базовий, підтримувальний), структурні компоненти (діагностико-організаційний, інформаційно-гносеологічний, методичний, критерійно-оцінювальний), низку інтерактивних форм навчання, зміст програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» в освітньому процесі (для розвитку та вдосконалення професійно важливих якостей, формування ергономічно доцільної пози гри на інструменті, профілактики та корекції порушень біогеометричного профілю постави), види контролю, а також критерії ефективності;

- уперше визначено професійно значущі якості студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (гра на музичному інструменті – скрипці), «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (гра на музичному інструменті – барабані), що впливають на формування професійної майстерності студентів;

- уперше визначено ергономічно доцільні пози студентів спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті спеціалізацій «фортепіано,

оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»;

- уперше проведено порівняння показників фізичних якостей: витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, статичної силової витривалості м'язів тулуба, тонкорухової координації студентів мистецьких спеціальностей у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки;

- доповнено дані щодо негативної тенденції зменшення рівня фізичного стану, показників біогеометричного профілю постави студентів мистецьких спеціальностей;

- доповнено дані щодо професійно значущих якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (гра на музичному інструменті – фортепіано), «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (гра на музичному інструменті – баяні), що впливають на формування професійної майстерності студентів;

- доповнено зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, види контролю, а також критерії ефективності;

- набули подальшого розвитку дані про мотиваційні пріоритети й інтереси, стан здоров'я, фізичну підготовленість, рівень теоретичної підготовленості з фізичної культури студентів мистецьких спеціальностей;

- розширено систему знань щодо професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей на підставі теоретичного аналізу й узагальнення даних, передової практики, власних експериментальних досліджень.

Практичну значущість дисертаційної роботи вбачаємо у можливості широкого застосування її теоретичних положень і методичних розробок у ході організації занять із фізичного виховання студентів, що передбачає використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням

мотивів, інтересів студентів освітніх закладів культури й мистецтв, введення теоретичних положень галузі фізичної культури і спорту в інноваційний контекст.

Запропоновано комплекси фізичних вправ, спрямованих на профілактику порушень постави студентів, підвищення рівня стану біогеометричного профілю, розвитку та вдосконалення професійно важливих фізичних якостей, формування ергономічно доцільної пози гри на інструменті.

Результати досліджень залучено до планування й організації освітнього процесу з фізичного виховання, зокрема вдосконалення навчальних дисциплін у Вінницькому коледжі культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича («Фізична культура»), Тульчинському коледжі культури («Фізична культура»), Житомирському музичному училищі імені В. С. Косенка («Фізичне виховання»), Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка («Фізичне виховання»), Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського («Інноваційні педагогічні технології в системі фізичного виховання», «Теорії і методики фізичного виховання», «Нетрадиційні засоби фізичного виховання»), Миколаївському національному університету імені В. О. Сухомлинського («Нові технології в фізичному вихованні і спорті»). Упровадження підтверджено відповідними довідками й актами.

Особистий внесок здобувача в опублікованих зі співавторами наукових розвідках полягає у виборі проблематики, обґрунтуванні її актуальності, аналізі наукових даних із теми, визначенні мети, об'єкта й предмета дослідження, організації та виконанні експериментальної частини роботи, систематизації й інтерпретації статистичного та фактичного матеріалу, формулюванні висновків. Внесок співавторів окреслений участю в організації досліджень окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів дослідження, їхньому частковому обговоренні та участю в дискусіях і круглих столах, оформленні публікацій.

Кандидатську дисертацію з теми «Швидкісно-силова підготовка семиборок 12–14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки» захищено 2001 року. Її матеріали в тексті докторської дисертації не використано.

Апробація результатів дисертації. Основні положення досліджень було представлено на: міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2011, 2013, 2016, 2019); міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми» (Вінниця, 2012, 2014, 2018); International Scientific-Practical Conference «Actual questions and problems of development of social sciences» (Kielce, 2016); Міжнародній науково-практичній конференції «Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи» (Брест, 2017); Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2017); Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2018); Міжнародній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Житомир, 2019); I Міжнародній науково-практичній конференції «VinSmartEco» (Вінниця, 2019); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної науки та наукових досліджень» (Вінниця, 2015); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації» (Херсон, 2015); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді» (Львів, 2016); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Інклюзивна освіта як індивідуальна траєкторія особистісного зростання дитини з особливими освітніми потребами» (Вінниця, 2018); на щорічних науково-методичних конференціях кафедр теоретико-методичних основ фізичного виховання і теорії і методики фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (2010–2019).

Публікації. За темою дисертаційної роботи опубліковано 40 наукових праць. Основні наукові результати дисертаційної роботи викладено в 25 наукових працях, з них 1 монографія, 19 статей у фахових виданнях України, з яких 11 включено до міжнародної наукометричної бази, та 5 статей у науковому періодичному виданні Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази. 8 публікацій мають апробаційний характер, 7 – додатково відображають наукові результати дисертації (із них – 1 навчальний посібник).

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків, списку використаних джерел (498 найменування), 12 додатків. Загальний обсяг роботи становить 562 сторінки. Дисертація містить 106 таблиць і 45 рисунків.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Програмно-нормативний базис професійно-прикладної фізичної підготовки студентів освітніх закладів

На сучасному етапі євроінтеграційних прагнень України поступ у царині вищої освіти, тобто реформування з метою підвищення якості, детермінований переорієнтацією векторів її розвитку на європейську освітню систему[146, 148, 338].

У євроінтеграційній системі координат програмно-нормативним підґрунтям реалізації освітнього процесу слугують закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», Стандарти та рекомендації щодо забезпечення якості вищої освіти у європейському просторі (ESG), зорієнтовані на парадигму студентоцентрованого навчання. З огляду на це провадження освітнього процесу за рівнями вищої освіти передбачає дотримання визнаних у європейському просторі вищої освіти та рекомендованих європейською кредитною трансферно-накопичувальною системою механізмів і процедур, а також вимог вищезгаданих Стандартів та рекомендацій щодо забезпечення якості вищої освіти у європейському просторі [146, 147, 148, 149, 297, 299].

Глобальні освітні зміни в Україні позначилися також на функціонуванні вітчизняної системи фізичного виховання. Упродовж останніх років зазнали значних трансформаційних перетворень науково-теоретичні, програмно-оцінні та правові її основи. На сьогодні засадничими підвалинами організації освітнього процесу та процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти постають Конституція України, закони України «Про освіту» [148], «Про вищу освіту» [147], «Про фахову передвищу освіту» [146], «Про фізичну культуру і спорт» [149], постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року (№ 1320-р) про схвалення «Концепції Державної цільової соціальної програми

розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» [134], спрямованої на вдосконалення фізичної культури й спорту учнівської та студентської молоді, інші законодавчі акти України з питань освіти, нормативні документи закладу та «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», затверджений постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» № 1045 від 09.12.2015.

Насамперед зауважимо про зафіксоване у 49 статті Конституції України зобов'язання держави дбати про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя.

У Законі України «Про вищу освіту», що набув чинності 2014 року (№ 1556-VII від 01.07.2014) та підлягав корегуванню в різні роки (№ 76-VIII від 28.12.2014; № 222-VIII від 02.03.2015; № 319-VIII від 09.04.2015; № 367-VIII від 23.04.2015; № 415-VIII від 14.05.2015; № 425-VIII від 14.05.2015; № 498-VIII від 02.06.2015; № 766-VIII від 10.11.2015; № 848-VIII від 26.11.2015; № 911-VIII від 24.12.2015; № 1017-VIII від 18.02.2016; № 1114-VIII від 19.04.2016; № 55 1415-VIII від 14.06.2016; № 1662-VIII від 06.10.2016; № 1731-VIII від 03.11.2016; № 1774-VIII від 06.12.2016; № 1798-VIII від 21.12.2016), основні моменти правового регулювання фізичної культури та спорту у вишах прописано у статтях: 26 п. 1; 34 п. 3; 57 п. 7; 62 п. 5, п. 22.

Так, у статті 26, пункті 1 одним із визначальних завдань вищого навчального закладу проголошено формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, прищеплення учасникам освітнього процесу моральних цінностей, виховання у них соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, залучення до здорового способу життя, вироблення вміння вільно мислити та самоорганізовуватися за сучасних умов. Загалом у вищевказаному законі відображено зацікавлення держави розвитком фізичної культури і спорту в середовищі вищих навчальних закладів, що передбачає приділення уваги здоровому способу життя і студентів,

і викладачів (ідеться, зокрема, про безоплатне користування спортивною базою вишу), акцентування на моральному чи матеріальному стимулюванні студентів за досягнення у спорті, визначення особистої відповідальності керівників вишів за дотримання студентами ЗСЖ, розвиток спортивно-оздоровчої бази, забезпечення умов для занять масовим спортом. Попри вищеописаний широкий спектр регламентацій, спроектованих на високий рівень правового регулювання фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти, відповідний закон потребує комплексного та системного коректування з огляду на сучасні потреби розвитку вітчизняної фізичної культури та спорту [146, 147].

Закон України про фахову передвищу освіту, що набув чинності 9 серпня 2019 р., регламентує правове, організаційне, фінансове підґрунтя функціонування вітчизняної системи фахової передвищої освіти, прописує умови поєднання ресурсів освіти та виробництва в розрізі підготовки конкурентоспроможних на ринку праці, а також кваліфікованих відповідно до потреб суспільства та держави фахівців. Зокрема, у статті 29 вищеназваного закону до переліку основних завдань функціонування системи передвищої освіти в Україні зараховано виховання у здобувачів фахової передвищої освіти патріотизму, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, прищеплення академічної доброчесності, правової й екологічної культури, моральних цінностей, формування навичок здорового способу життя, вироблення здатності критично мислити та самоорганізовуватися за сучасних умов; забезпечення необхідних для реалізації учасниками освітнього процесу їхніх здібностей і талантів умов, а також збереження їхнього здоров'я [146].

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт», що набув чинності 16 липня 2019 р., а саме – у статтях 14, 21, 26, 50, акцентовано на розвитку фізичної культури та спорту в закладах вищої освіти. Так, *другий розділ цього закону «Суб'єкти сфери фізичної культури і спорту», точніше – стаття 14 «Центри студентського спорту вищих навчальних закладів», присвячено визначенню процесу заснування на базі закладів вищої освіти центрів*

студентського спорту, а також регламентації забезпечення умов для поєднання навчання студентів у закладах вищої освіти та їхньої підготовки до участі в чемпіонатах Європи та світу за видами спорту, визнаними в Україні та на Всесвітніх універсіадах. *Стаття 21 «Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів»* основними завданнями фізкультурно-спортивних організацій проголошує охоплення учнів і студентів у позанавчальний час фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю в загальноосвітніх, професійно-технічних, вищих навчальних закладах; організацію та проведення спортивних змагань серед учнів і студентів; забезпечення участі останніх у відповідних міжнародних спортивних змаганнях. *Третій розділ закону «Фізична культура», стаття 26 «Фізична культура у сфері освіти»* визначає таку мету фізичної культури у сфері освіти, як забезпечення розвитку фізичного здоров'я учнів і студентів, комплексний підхід до виховання їхніх розумових і фізичних здібностей, покращення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, застосування широкого спектра засобів і форм фізичного виховання та масового спорту, забезпечення науково обґрунтованих норм рухової активності дітей і молоді з огляду на стан здоров'я, рівень фізичного та психічного розвитку останніх. У *статті 50 «Наукове забезпечення у сфері фізичної культури і спорту»* констатовано про покладення обов'язків щодо провадження наукової та науково-методичної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на наукові установи, вищі навчальні заклади III–IV рівнів акредитації у визначеному законодавством порядку. Як результат аналізу закону «Про фізичну культуру і спорт» можемо стверджувати про недостатньо повне висвітлення всіх наявних у царині студентського спорту проблем, зокрема йдеться про моніторинг та оцінювання рівня функціональних можливостей студентів [149]. Упродовж останнього десятиріччя в Україні набуває дедалі чіткіших вимірів небезпечна ситуація з очевидним погіршенням здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Означені ризики

зумовлені кризою в національній системі фізичного виховання, насамперед її невідповідністю до сучасних вимог і міжнародних стандартів фізичної підготовленості людини. З огляду на визнання на сучасному етапі розвитку суспільства фізичної культури одним із найважливіших факторів формування, зміцнення та збереження здоров'я людини нормативно-законодавча база вітчизняної системи фізичного виховання поповнилася таким документом, як Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», затверджена Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016, що проголошує пріоритет формування в суспільстві умов оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для забезпечення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності держави [298]. Суголосним із названою вище стратегією звучанням відзначається Концепція фізичного виховання в системі освіти України, ухвалена 2000 р. [235]. Концепція регламентує функціонування на практиці всіх органів, структур і осіб, причетних до організації та реалізації процесу фізичного виховання у ЗВО на принципах індивідуального й особистісного підходів, оздоровчої спрямованості, із залученням низки засобів і форм фізичного вдосконалення, на основі забезпечення безперервності процесу й уваги до регіональних його умов. Вищеописаному також слугують Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр. [125], положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, рішення колегії Міністерства освіти України «Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України» від 27.04.97 № 7/6, Указ Президента України від 08.02.2001 № 78/2001 «Про програму роботи з обдарованою молоддю на 2001–2005 роки», Державний стандарт освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура, Державна цільова програма роботи з обдарованою молоддю на 2007–2010 рр. тощо. Зокрема, Державна цільова програма роботи з обдарованою молоддю на 2007–2010 рр. як зорієнтована на розвиток фізичної культури і спорту передбачає своєю метою залучення широкого загалу до масового спорту, популяризацію

здорового способу життя та фізичної реабілітації; максимальну реалізацію здібностей обдарованої молоді в царинах дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень і виховання її в дусі олімпізму тощо. Зауважимо, що очікувані результати виконання програми, визначення її ефективності, оцінювання фінансових, матеріально-технічних і трудових ресурсів, потрібних для виконання, розкрито в «Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016» [234]. Діяльність в Україні достатньо значної кількості ЗВО на тлі актуалізації в сучасному суспільстві широкого спектра професій призвело до поширення такої тенденції [146, 147, 149, 330, 335, 339], як розроблення на ґрунті державної базової програми регіональних відомчих і авторських програм, укладання яких вимагає дотримання чинних на відповідному хронологічному зрізі організаційно-правових норм [326, 330, 336, 338, 339].

Для розроблення регіональної авторської програми варто брати до уваги низку нижченаведених критеріїв ефективності фізичного виховання випускника закладу вищої освіти, які представлено на рис. 1.1.

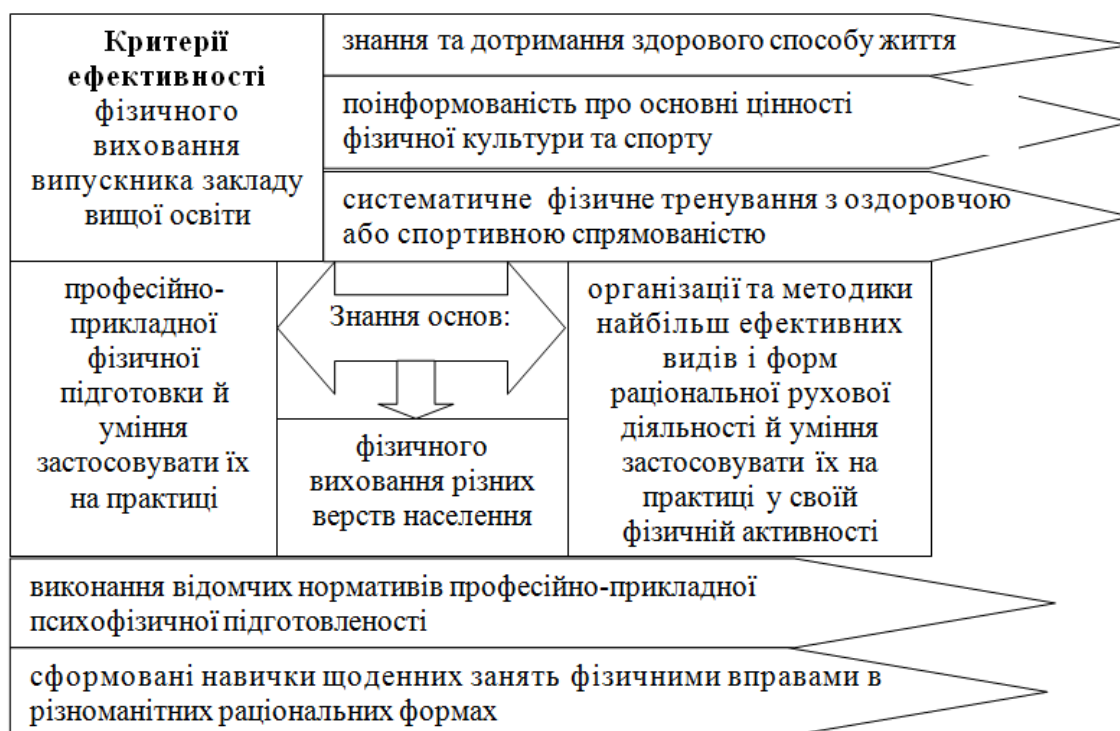


Рис. 1.1. Критерії ефективності фізичного виховання випускника закладу вищої освіти

Досягненню мети фізичного виховання сприяє комплексне розв'язання завдань, зображених на рисунку 1.2.

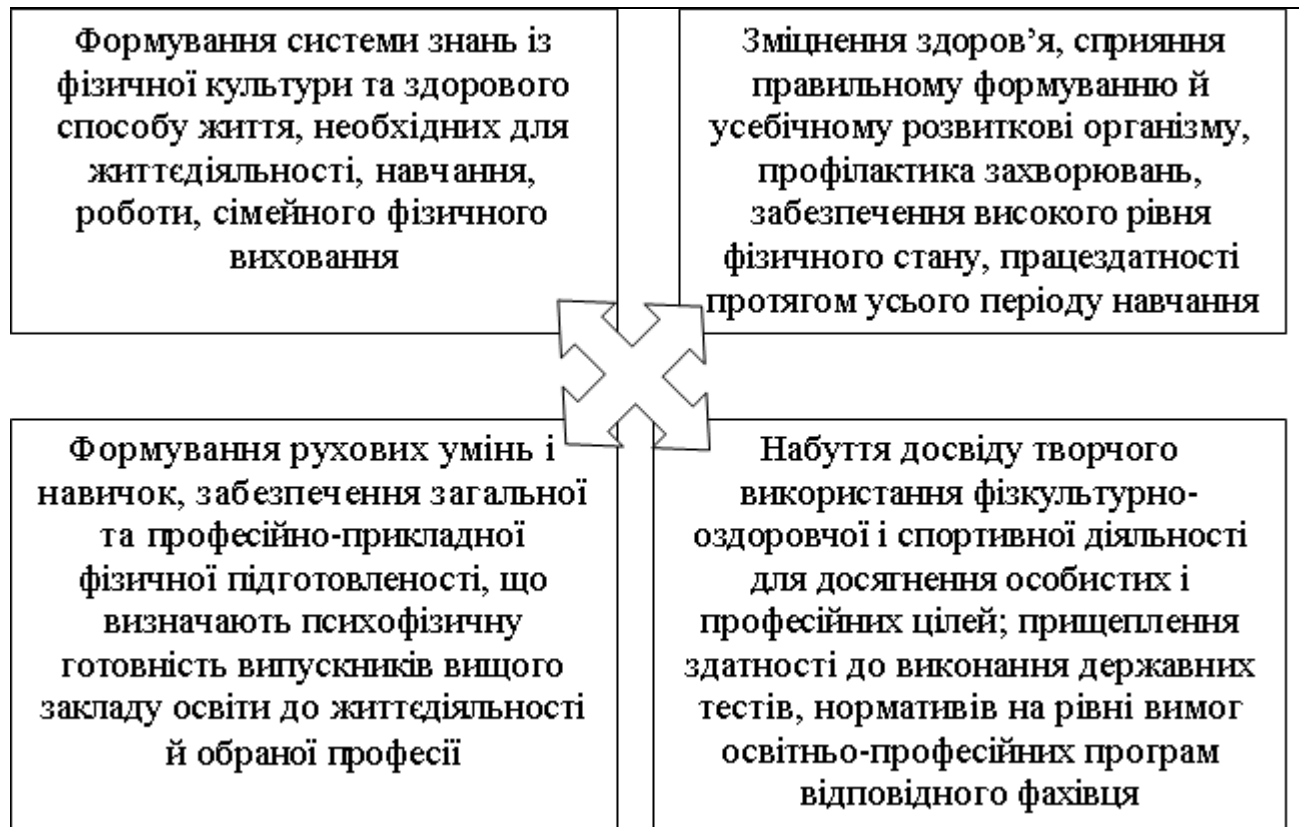


Рис. 1.2. Комплексне розв'язання завдань фізичного виховання

Здебільшого авторські регіональні програми із фізичного виховання мають структуру, що охоплює чотири розділи – теоретичний, методичний, практичний і контрольний. Теоретичний розділ передбачає здобуття студентами знань із фізичної підготовки на тлі їхнього фізичного вдосконалення, ознайомлення із концептуальними засадами професійно-прикладної фізичної підготовки та системи забезпечення працездатності, відновлення останньої засобами фізичної культури оздоровчого та прикладного спрямування, низки систем фізичних вправ, основ психогігієнічної культури та здорового способу життя фахівця, рухового режиму загальної та професійно-прикладної фізичної його підготовки в ході становлення професійної майстерності, а також вивчення власне змістового наповнення системи професійно-прикладної фізичної підготовки [335, 336]. Практичний розділ програми зорієнтований на творче засвоєння студентами

методів досягнення практичних результатів на методико-практичних і навчально-тренувальних заняттях у групах із чітко визначеною гігієнічними нормами чисельністю. Важливим є збереження зв'язку кожного заняття зі співвідсною з ним теоретичною темою та ґрунтованість засвоєння практичного матеріалу, базового компонента програми, на використанні технології загальної кондиційної фізичної та ППФП. З огляду на останнє арсенал засобів практичного розділу складають такі види спорту, як: легка атлетика, плавання, гімнастика, спортивні ігри, вправи тощо ППФП. Методичний розділ охоплює основи методики загальної та ППФП студентів, застосування спектра засобів фізичної культури для підвищення рівня їхньої працездатності, попередження стомлюваності, оптимізації ефективності праці за наявності відхилень у стані здоров'я. Контрольний розділ має своїм вектором визначення рівня сформованості фізичної культури студентів шляхом комплексної перевірки й оцінювання потрібних їм знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки та психофізіологічної готовності до професійної діяльності [331, 332, 335, 338].

У контексті розроблення навчальних програм із фізичного виховання видається доцільним наголосити на такій вимозі до міністерств, які мають у своєму підпорядкуванні заклади вищої освіти з підготовки фахівців, професійна діяльність яких пов'язана зі спеціальними чи екстремальними умовами та передбачає відповідну фізкультурну освіту й фізичну підготовку, як контроль за укладанням вищезгаданих програм з урахуванням особливостей таких фахівців, проте на основі загальної базової програми [336, 338]. Найважливішим чинним на сьогодні документом, що регулює розвиток фізичної культури і спорту у ЗВО, є «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» [322], затверджене наказом Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 року. Положення складається із 12 пунктів. У пункті 1 («Загальні положення») уміщено перелік ключових для галузі фізичної культури і спорту понять, зокрема визначення таких термінів, як фізичне виховання, фізична реабілітація, спортивне

виховання, масовий спорт, фізичний розвиток, рухова (фізична) активність; розкрито мету й завдання фізичного виховання та масового спорту в царині вищої освіти; представлено засадничі для навчально-виховного процесу із фізичного виховання та масового спорту в царині вищої освіти принципи. У пункті 2 («Нормативно-правова база організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту») розглянуто концептуально важливі для навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах законодавчі документи України (йдеться про закони України: «Про вищу освіту», «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт»; Національну доктрину розвитку освіти; Положення про державний вищий навчальний заклад; Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах) [147, 148, 150]. У пункті 3 («Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту») зазначено, що загальну організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у вищому навчальному закладі покладено на керівника останнього, який виконує низку визначених функцій для оптимізації навчально-виховного процесу, а власне організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів – на предметну (циклову) комісію чи кафедру фізичного виховання, у позанавчальний час – на спортивний клуб, спортивний актив, суддівську колегію, організаційний комітет. Крім того, у пункті вказано перелік форм організації навчального процесу з фізичного виховання, видів навчальних занять із фізичного виховання (лекція; практичне, семінарське, індивідуальне заняття; консультація) із описом останніх у контексті представлення особливостей навчально-виховного процесу із фізичного виховання; розкрито організацію практичних, семінарських занять, консультацій із фізичного виховання й обґрунтовано доцільність стратифікації студентів факультетів (відділень), курсів, груп за такими навчальними секціями кафедри фізичного виховання (предметної комісії), як: фізичне виховання, фізична реабілітація, спортивне виховання [147, 148, 150].

З огляду на сьогоденні реалії вважаємо за доцільне наголосити, що у Національній доктрині розвитку освіти, низці державних стандартів і комплексній програмі із фізичного виховання студентів ЗВО обґрунтовано потребу формування системи фізичного виховання, зорієнтованої на визнання такої негативної тенденції, як відсутність у студентів інтересу до занять фізичною культурою, а відтак спрямованої на прищеплення такого інтересу в роки юнацтва як підґрунтя дій дорослої людини, пов'язаних зі збереженням працездатності й успішною реалізацією здорового способу життя [297, 299].

Серед інших чинників, опосередкованим детермінантом ситуації із низьким рівнем зацікавленості молоді фізичною культурою та спортом варто визнати передбачене в контексті вдосконалення нормативної частини змісту підготовки фахівців і підвищення якості вищої освіти рішення колегії Міністерства освіти і науки України «Мета реформи у вищій школі – якість і доступність освіти» від 2 квітня 2009 р. (протокол № 4/1-4) про планування навчальних занять із фізичного виховання в обсязі чотирьох годин на тиждень як позакредитної дисципліни; для студентів першого-другого курсів – як аудиторного навантаження, не більшого за 30 годин на тиждень; для студентів старших курсів – як секційних занять [335, 339].

Унаслідок законодавчого оформлення вищезгаданої рекомендації дисципліну «Фізичне виховання» було внесено до навчальних планів студентів першого та другого курсів різних спеціальностей як аудиторне навантаження. Це призвело до зменшення обсягу відведених на її засвоєння годин з огляду на скорочення з ініціативи Міністерства освіти та науки України загального тижневого обсягу годин занять студентів за всіма предметами навчання до 30 годин на тиждень і переведення частини такого навантаження до сегменту самостійних занять. Тобто в руслі проведеного в кожному ЗВО зменшення обсягу годин на непрофільюючі предмети таких змін зазнало й фізичне виховання як одне з належних до них. Крім того, транспозиція фізичного виховання до спектра позакредитних дисциплін спричинила закономірне вилучення із навчально-виховного процесу

програмно-нормативної статистичної звітності, а саме – проміжного модульного контролю, заліків, іспитів, а також державної статистичної звітності із фізичної підготовленості студентів відповідно до державних тестів фізичної підготовленості населення України. Очевидно, що описана специфіка організації фізичного виховання негативно позначилася на мотивуванні молоді до занять спортом, дезорієнтувала їх на шляху до розвитку власної фізичної підготовленості, унеможливила збереження наявного рівня фізичного стану, здоров'я студентів [339].

Соціально-економічні трансформації в Україні після здобуття нею незалежності логічно спроектовані на зміну переліку спеціальностей, фахову підготовку за якими пропонують сьогодні вітчизняні виші. Процес підготовки затребуваних на сучасному етапі розвитку українського суспільства фахівців увиразнив невідповідність оновлених вимог суспільства до підготовки останніх і нормативних методів, на основі яких її забезпечували ЗВО [146, 148, 336, 339].

Означену невідповідність було знівелювано внаслідок перебудови освітньої системи на основі вимог Болонського процесу. Йдеться про впровадження сучасних методів навчання, ступеневої системи освіти, кредитно-модульних та інформаційних технологій. У контексті фізичного виховання проголошена Болонським процесом відмова від авторитарного нормативного підходу до навчання постала продуцентом особистісно-центрованих моделей ППФП з акцентом на самоуправлінні студентів і нівелюванні зовнішнього примусу [146, 148].

Співвідносною із вищевикладеними ініціативами виявилася законодавчо оформлена наказом Міністерства освіти і науки України від 09.07.2009 № 642 «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» рекомендація щодо надання студентам старших курсів ЗВО освітніх послуг із фізичного виховання у формі секційних занять. Незважаючи на безумовну своєчасність такого заходу, на отриманні від його реалізації належних результатів негативно позначається низький рівень інфраструктурних і матеріальних спортивних баз ЗВО [335, 338].

Продовжує низку ініціатив із удосконалення системи фізичного виховання на сучасному етапі легітимізована в листі Міністерства освіти і науки України від 31.08.2009 № 1/9-582 «Про організацію занять з дисципліни «Фізичне виховання у ЗВО України» вимога щодо обов'язкового для ЗВО із підготовкою фахівців на освітньому рівні «бакалавр» внесення до циклу гуманітарних дисциплін за вибором студентів предмета «Фізичне виховання». Важливо, що, попри регламентоване Законом України «Про вищу освіту» (2014), прийнятим зі змінами 2014 року (статті 10, 32 та 47), покладання процесу формування переліку обов'язкових дисциплін на розсуд вищого навчального закладу, останню ініціативу варто визнати успішним кроком на шляху гуманізації, індивідуалізації та демократизації системи фізичного виховання загалом, а також актуалізації теоретико-методичного обґрунтування концепції ППФП у розрізі розгляду спеціалізації педагогічного процесу крізь призму майбутніх спеціальностей зокрема [334, 336, 339].

Для корегування процесу запровадження у ЗВО такого заходу, як переміщення у навчальних планах закладів вищої освіти фізичної культури до переліку позакредитних дисциплін (Наказ МОН № 47 від 26.01.15 року «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік» [339]), тобто перенесення зобов'язань вишу щодо забезпечення студентської молоді можливостями для набуття фізичної досконалості та ведення здорового способу життя на сферу позааудиторної роботи, у листі Міністерства освіти України (№ 1/9-454 від 25.09.2015 р.) подано роз'яснення та рекомендації щодо організації та забезпечення викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти на належному рівні на основі базових моделей чи різних форм їхнього поєднання – секційних, професійно орієнтованих, традиційних та індивідуальних. Цікавим і, на наш погляд, перспективним видається застосування як рекомендованих МОН закладам вищої освіти низки стимулів активної участі студентської молоді у роботі із фізичного виховання, серед яких: рейтинг спортивної активності в ході оцінювання освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу;

стимул як визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності обов'язковою чи пріоритетною щодо висування студентів для залучення до участі у програмах академічної мобільності та надання можливості використовувати базу навчального закладу, забезпечення знижок із оплати другорядних послуг освіти; змагання, що зумовлюватимуть у разі збільшення переліку вишівських змагань із різних видів спорту (на рівнях країни, регіону, міста, вищого навчального закладу, факультету, інституту, студентського містечка тощо) мотивуванню студентів до регулярної організованої фізичної активності, можуть бути підтримані органами студентського самоврядування в різних формах, зокрема й матеріальне стимулювання переможців; сертифікати та кваліфікації як вираження досягнень у царині фізичної культури та спорту на основі отримання відповідних сертифікатів про досягнення, а іноді – надання окремої кваліфікації, що передбачає фіксацію в додаткові до диплома, видання вищим навчальним закладом диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну чи іншу кваліфікацію (судді та тренери змагань, що належать до сфери аматорських, чи парамедики й ін.) внаслідок досягнення відповідності щодо загальноприйнятих вимог, висунутих до певних видів спорту; популяризація у ЗМІ, що пов'язана із виробленням культури фізичної активності, турботи про власне фізичне здоров'я, рекламування успіхів студентів-спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо [333, 337, 339].

Проведений у дослідженні аналіз спектра продуктованих українським законодавством концептуально вагомих і засадничих державно-правових документів [150, 156, 234, 235, 322, 335] для регламентації функціонування системи фізичного виховання студентів дає підстави стверджувати про створення на сучасному етапі її розвитку значної програмно-нормативної бази регулювання освітнього процесу із фізичної культури та надання вищим навчальним закладам можливостей організовувати такий освітній процес відповідно до власного, самостійно розробленого положення [333, 335, 336].

Перспективи розвитку фізичного виховання загалом і ППФП студентів зокрема збігаються з обраним в Україні вектором поступу в освітній царині, що

зорієнтований на подальший розвиток освіти в Україні, її інтеграцію до європейського освітнього простору, і відображений у пункті 7 Указу Президента України «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні»: «...7) здійснити низку заходів, спрямованих на реалізацію в Україні положень Болонської декларації, зокрема розробити та затвердити нові переліки напрямів (спеціальностей), за якими здійснюватиметься підготовка фахівців у вищих навчальних закладах, державні стандарти вищої освіти, вирішити питання щодо вдосконалення мережі вищих навчальних закладів, їх підпорядкування та створення в установленому порядку укрупнених регіональних університетів, утворити міжвідомчу комісію з підтримки Болонського процесу в Україні...». Соціальні перетворення детермінують розроблення ефективного програмно-нормативного забезпечення технологій організації ППФП студентів [333, 337]. 246 250 295 315

Утім, попри ініційовані законодавством заходи із програмно-нормативного забезпечення процесу фізичного виховання та побудови технологій організації ППФП студентів, фахівці у сфері фізичної культури, серед яких – [246, 250, 295, 315], наголошують на недостатній результативності чинної на сьогодні державної організації фізичного виховання у вишах, спрямованої на покращення функціональних можливостей, показників здоров'я, психофізіологічних якостей студентів. Ідеться, зокрема, про невідповідність наявної нормативно-правової бази – на тлі високого рівня правового регулювання сфери фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти – сучасним потребам розвитку вітчизняної фізичної культури і спорту, а також її європейським і світовим стандартам. Законодавча база, що регламентує забезпечення таких потреб, відзначається недостатньою систематизацією, низкою суперечностей, фігуруванням застарілих норм і неоднозначних формулювань, що знижують ефективність реалізації процесу фізичного виховання та спорту у вишах. Також, на думку авторитетних учених, актуальними заходами системного вдосконалення державно-правового впливу на сферу фізичної культури і спорту у вищій школі варто визнати правове

регулювання моніторингу функціональних можливостей студентської молоді у навчально-виховному процесі фізичного виховання [247, 251, 315, 343].

Передбачений у дослідженні вектор із підвищення ефективності ППФП майбутніх фахівців мистецьких спеціальностей співвідносний із курсом на покращення рівня здоров'я та фізичної підготовленості молоді, обраним «Спортивною студентською спілкою України», що працює також у Вінницькій області. Цей курс відображено у меті діяльності Спілки, що полягає у сприянні розвитку фізичної культури і спорту в Україні, передусім студентської молоді, а також провадженні оздоровчої, аматорської спортивної, культурної, просвітницької діяльності, упровадженні та реалізації фізкультурно-спортивних і соціальних програм у співробітництві з державними, громадськими, іншими організаціями, навчальними закладами [333, 336].

Нормативно-правовим підґрунтям діяльності Всеукраїнської громадської організації «Спортивна студентська спілка України» у Вінницькій області є Конституція України, положення законів України, указів Президента України, актів Кабінету Міністрів України, інших нормативних актів, які врегульовують питання сфери освіти, фізичної культури і спорту. Функціонування Всеукраїнської громадської організації «Спортивна студентська спілка України» у Вінницькій області відбувається у межах дотримання укладеного Всеукраїнською громадською організацією «Спортивна студентська спілка України».

До особливостей роботи Спілки належить співпраця та взаємодія із центральним органом виконавчої влади, що забезпечує державну політику у сфері освіти й науки, та центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у молодіжній сфері, сферах фізичної культури і спорту, національно-патріотичного виховання, іншими центральними органами виконавчої влади, відповідними структурними підрозділами місцевих державних адміністрацій, органами місцевого самоврядування, відомствами, Національним олімпійським комітетом України, Спортивним комітетом України, вищими навчальними закладами, спортивними

федераціями, фізкультурно-спортивними товариствами, іншими громадськими об'єднаннями, політичними партіями, а також із міжнародними неурядовими організаціями на підставі укладених відповідно до законодавства договорів [336, 337].

Загалом спектр функціональних інтересів Всеукраїнської громадської організації «Спортивна студентська спілка України» у Вінницькій області охоплює розвиток фізичної культури і спорту у Вінницькій області в середовищах учнів і студентів, підтримка оздоровчих, аматорських спортивних, культурних, просвітницьких ініціатив, а також розгортання різного роду фізкультурно-спортивних і соціальних програм за підтримки державних, громадських організацій, а також закладів освіти. За сприяння «Спортивної студентської спілки України» у Вінницькій області в ході дослідження було організовано низку заходів із залученням студентів мистецьких спеціальностей, як-от: Зелена миля, Міжнародний День студентського спорту та інші заходи.

1.2. Особливості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей

Динаміка розвитку сучасного суспільства зумовлена дотриманням інноваційного вектора, до виявів чого належать науково-технічний поступ, швидка зміна технологій, трансформації в системі життєвих цілей і цінностей. Це закономірно позначається на вимогах соціуму до системи освіти [114, 212, 351, 352, 432]. Науково-технічна еволюція вносить суттєві корективи в сферу виробничої діяльності фахівців, оновлює й ускладнює вимоги до ППФП студентів, їхньої трудової діяльності [314, 349, 361, 365, 435].

Учені [60, 68, 132, 133, 347] дедалі більше виявляють одностайність у баченні фізичного виховання як важливого компонента гуманітарного виховання. Так, у наукових дослідженнях [71, 98, 140, 219, 245] спостережено тенденцію до вивчення потенціалу засобів і методів фізичного виховання щодо розв'язання різнопланових завдань. Як відзначають фахівці [40, 151, 198, 220, 345], побороти кризову ситуацію в системі фізичного виховання закладів освіти

різного типу можна лише шляхом додаткового введення у навчальний і позанавчальний час студентів форм роботи з фізичного виховання, збільшення кількості годин на цю навчальну дисципліну й у тижневому обсязі, й за роками навчання, а також забезпечення студентам реальної свободи добору співвідносних з їхньою індивідуальністю фізкультурних форм і засобів упродовж тривання навчального процесу [40, 142, 152, 197, 437].

Вищезгаданий потенціал із покращення фахової діяльності студентів унаслідок залучення арсеналу засобів і методів фізичного виховання притаманний такому складнику процесу фізичного виховання, як ППФП [73, 74, 311, 314, 318, 439]. Мета реалізації ППФП, а саме – вироблення спектра рухових умінь і навичок, удосконалення фізичних задатків студентів, відображає спрямованість на забезпечення виконання останніми їхніх професійних функцій [70, 97, 117, 144, 171].

Як зазначено в роботі [151, 318, 323], на кінець 1950-х років минулого століття припадає остаточне формування специфічної сфери фізичної підготовки людини до праці, що набуває реалізації у процесі фізичного виховання. Власне, йдеться про ППФП. Цим терміном позначають спеціалізований педагогічний процес із переважним використанням форм, засобів і методів фізичного виховання, що оптимально забезпечують розвиток і вдосконалення функціональних і рухових можливостей людини, необхідних для конкретних видів трудової і військової діяльності [98, 104, 106, 316, 441]. На думку, зміст і характер праці передбачає найважливіші виробничі операції, знаряддя, форми організації, умови праці, робочі пози, режим праці, відпочинок тощо. Кожен із перерахованих компонентів вимагає сформованості певних психофізіологічних якостей і рухових навичок. З огляду на це [26, 37, 73, 99, 448, 451] винятково вагомим фактором побудови змісту ППФП є умови праці, що пов'язані з параметрами виробничого мікроклімату, наявністю або відсутністю професійних шкідливостей, рівнем дотримання санітарно-гігієнічних норм і вимог [354, 455, 458, 466].

Педагогічні основи професійної освіти та стратегічні аспекти її реформування висвітлено у напрацюваннях українських науковців [29, 114, 168, 169, 170, 351], які обґрунтовують ефективність і актуальність упровадження ППФП у навчальний процес із фізичного виховання.

Так, В. І. Ільнич [160] визначає ППФП як спеціально спрямоване та вибіркоче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності.

Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський [343] вважають ППФП підсистемою професійно спрямованого формування фахівця. Дослідники [88, 93, 176, 248, 256] стверджують, що цілі, завдання та принципи ППФП знаходять своє відтворення в доборі відповідних засобів, методів, форм організації та контролі.

На переконання вчених [92, 344, 353, 356], ППФП – це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до майбутньої професійної діяльності. Тобто йдеться про процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо пов'язаних із ними здібностей, від яких безпосередньо або опосередковано залежить професійна дієздатність [358, 372].

ППФП студентів – це складник системи фізичного виховання, спроектований на засвоєння прикладних знань, набуття спектра фізичних, психічних і спеціальних якостей, вироблення вмінь і навичок, що уможливають набуття людиною об'єктивної готовності до успішної професійної діяльності [157, 159, 467, 469, 472,]. З іншого боку, ППФП, за визначенням Р. Т. Раєвського, постає підсистемою фізичного виховання, яка оптимально забезпечує формування та вдосконалення властивостей і якостей особистості, що мають істотне значення для конкретної професійної діяльності [343, 344].

На переконання [43, 166, 242, 273, 275], ППФП передбачає чітко визначене застосування засобів фізичної культури для формування професійно вагомих фізичних, психофізичних якостей і здібностей (психофізіологічних функцій) людини, що працює.

Професійною психофізичною готовністю (професійним здоров'ям) традиційно вважають належну професійну працездатність, наявність резервних фізичних і функціональних можливостей організму, необхідних для своєчасної адаптації до швидко змінних умов виробничого та зовнішнього середовищ, обсягу й інтенсивності праці; здатність до повного відновлення в заданому ліміті часу, а також до збереження мотивації й оптимізму на шляху до досягнення мети, що ґрунтуються на фізичних, психічних і духовних можливостях людини [43, 167, 243, 274, 276].

Професійна працездатність – це здатність тривало й у певному обсязі виконувати ту чи ту роботу, що визначається співвідношенням ефективності праці фахівця та докладених ним до цього зусиль [43, 166, 237, 239, 271].

Попри це, ППФП є насамперед педагогічним процесом, який передбачає симбіоз зацікавлення виконанням фізичних вправ із зацікавленням до опанування вмінь і навичок, які забезпечують формування й удосконалення фізичного потенціалу майбутнього фахівця щодо виконання ним спектра професійних завдань [398, 407, 438, 453, 473]. Тобто професійна теоретична підготовка, на противагу фізичній підготовці, що набуває реалізації на заняттях з фізичного виховання, постає педагогічним процесом, який охоплює, з одного боку, інтерес до окремих теоретичних засад фізичного виховання, а з іншого – інтерес до здобуття знань, вагомих для майбутнього фахівця щодо виконання ним власної професійної діяльності [12, 41, 172, 250, 267].

Прикладні знання – це знання, які можуть бути необхідні для майбутньої професійної діяльності та які можна набути у процесі регулярних занять фізичною культурою і спортом, особливо професійно прикладними [277, 280, 296, 433, 477]. Відтак загалом прикладні якості варто вважати якостями, потрібними для професійної діяльності [216, 270, 475, 479].

У наукових студіях [77, 93, 110, 324, 329] ППФП розглянуто крізь призму теоретичних, методичних і методологічних засад різних спеціальностей у єдності із процесом фізичного виховання. У контексті скрупульозного осмислення змісту ППФП дослідники [44, 120, 130, 134, 272] обґрунтовують

найважливіші аспекти вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО, як-от: цілісність педагогічного процесу, його комплексність, диференціація й індивідуалізація засобів, методів і методичних прийомів, зорієнтованість на підготовку висококваліфікованих фахівців [48, 80, 84, 112, 122].

Ефективність ППФП як засобу підготовки до професійної діяльності підтверджено в роботах [309, 315, 325, 340, 347] та багатьох інших науковців. Досліджували її і з позицій підготовки до конкретних професій. На думку багатьох авторів [79, 98, 90, 98, 109, 315], ППФП дає змогу молодим фахівцям успішно набувати навичок професійної діяльності [126, 137, 178, 180].

Шляхом аналізу науково-методичної літератури [171, 261, 263, 314] виявлено значний пласт теоретичних напрацювань і методичних розробок із проблеми професійно спрямованої фізичної підготовки в закладах освіти різного рівня [190, 200, 203, 210].

В. І. Ільїнич [160] у контексті вивчення соціально-економічних аспектів ППФП студентів стверджує про доцільність ведення підготовки фахівців на високому науково-технічному рівні із залученням сучасних методів організації навчально-виховного процесу, забезпечуючи використання здобутих знань і сформованих умінь у практичній роботі та наукових дослідженнях. Утім, повноцінне застосування професійних знань уможлиблює тільки наявність гарного стану здоров'я, високої працездатності молодих фахівців, чому сприяють систематичні та спеціально організовані заняття фізичною культурою [160, 369]. З огляду на це якість підготовки, зокрема фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного фахівця набуває не тільки особистого, а й соціально-економічного значення [31, 39, 388, 389, 408]. Тому процес фізичного виховання повинен обов'язково передбачати врахування умов професії, а відтак елементів ППФП [160, 323, 341, 368, 394].

Удосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО в руслі пошуку нових підходів, принципів, методів і методичних прийомів організації навчального процесу перебуває в епіцентрі наукового зацікавлення фахівців галузі. У науковій розвідці [213, 391, 412, 422, 426] в контексті фізичної

культури осмислено концептуальні підходи до інноваційної діяльності, зокрема проблемне навчання та дослідницьку роботу студентів. Як наслідок міркувань автора каталізатором опанування предмета «фізична культура» визнано творчу діяльність студентів [217, 218, 227, 265, 319].

Своєю чергою [9, 34, 54, 155] наголошують на найбільшій ефективності для вдосконалення фізичного виховання саме рухово-орієнтованого підходу до організації останнього, що передбачає індивідуальні схильності студентів до тієї чи тієї рухової дії. Тому видається слушним визнати близькість такого підходу до індивідуального [327, 355, 363, 366, 393].

Питання ППФП майбутніх фахівців у сфері управління персоналом розглянуто в роботі М. С. Еммерт, де, зокрема, побудовано професіограму спеціальності «Управління персоналом», зважаючи на важкість і напруженість праці останніх [420]. У дослідженні обґрунтовано, розроблено та впроваджено базовий розділ програми із дисципліни «Фізична культура», що відображає модифіковані композиції дубль степ-аеробіки та рухливих ігор, які мають цілеспрямований комплексний вплив на професійно важливі якості майбутніх фахівців з управління персоналом. Для цього дібрано організаційно-педагогічні умови проведення ППФП протягом навчального року із комплексним практикуванням дубль степ-аеробіки як основного засобу, а рухливих ігор і прикладних вправ як додаткових засобів ППФП майбутніх фахівців з управління персоналом [420].

Попри це, учені обстоюють слушність більш ґрунтовних трансформацій сфери фізичного виховання студентів. Так, В. Т. Шилько [415] належить спроба виокремлення такого шляху модернізації системи фізичного виховання студентів, що передбачає актуалізацію особистісно-орієнтованого змісту фізкультурно-спортивної діяльності та технології формування фізичної культури особистості.

У напрацюваннях [73, 318] запропоновано модель інженера як підґрунтя для створення системи ППФП студентів вищих технічних навчальних закладів, опанування якої зумовлюватиме формування кожним студентом особистої

програми професійно спрямованої фізичної підготовки. Модель інженера в розробці автора використано для формування мети та завдань системи, а на основі її складників дібрано засоби фізичного виховання, що сприяють формуванню цілісної особистості фахівця-інженера шляхом утілення всіх її компонентів, як-от: високий рівень культури праці та професійних зв'язків; механізми професійного зростання та довголіття – прагнення до професійного самовдосконалення та навички його здійснення; високий рівень розумової та фізичної працездатності надійності, психофізичної готовності [73, 318]. На підставі аналізу особливостей професійної діяльності інженерів-системних аналітиків [63, 73] констатувала також про доцільність зміщення акценту на прищеплення готовності до організації самостійних занять із ППФП для подальшого професійного психо-фізичного самовдосконалення, оптимізації працездатності, відновлення після роботи (поліпшення діяльності головного мозку), профілактики професійних захворювань, саморегуляції психічних станів унаслідок розроблення та реалізації особистої програми ППФП з урахуванням показників здоров'я, умов праці (негативні чинники праці за комп'ютером), особистого зацікавлення фізичною культурою [73]. Дослідниця [73] припустила, що ефективність процесу ППФП студентів закладів вищої освіти технічного профілю підвищить реалізація таких педагогічних умов, як:

а) забезпечення гуманних засад ППФП студентів технічних закладів вищої освіти (застосування діалогового підходу, впровадження особистісно зорієнтованої технології навчання);

б) формування професійно значущих мотивів фізичної підготовки студентів технічних закладів вищої освіти шляхом синтезу традиційних і нетрадиційних засобів, методів, форм ППФП, а також валеології, гігієни, охорони праці, психології особистості [73].

О. І. Подлесний [320] обстоює логіку виокремлення організаційно-методичних умов застосування самоконтролю фізичної підготовленості студентів як фактора формування їхньої мотивації до ППФП. Такі умови відзначаються спрямованістю на усвідомлення мети діяльності, отримання її

результатів шляхом саморегуляції поведінки з огляду на внутрішні мотиви самовдосконалення, а також належні норми та прогрес власних досягнень і зовнішніх стимулів, ініційованих викладачем. Добору умов сприяло простеження специфіки взаємозв'язку між результатами виконання рухових тестів, які вимагають вияву різних видів витривалості (загальної, швидкісної, силової), і мотиваційним фактором (потреба досягнення), що уможлиблює в руслі формування мотивації залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами не тільки у навчальний, а й у позанавчальний час [320].

А. Д. Скрипко [369] є автором технології кондиційної та спортивної підготовки в системі фізичного виховання учнів і студентів. У напрацюваннях цього автора знівельовано раніше пропонований процесом фізичного виховання освітній компонент, а відтак акцентовано на фізичній підготовці студентів [369].

Дослідження [50, 52, 65, 103, 254, 424] присвячено створенню концепції індивідуалізації ППФП до діяльності, пов'язаної із ризиком для життя та здоров'я за допомогою засобів і методів спеціальної фізичної підготовки, вибудованої на засадах особистісно зорієнтованого підходу до навчання, зіставлення професіограми фахівця та спортограми базового виду спорту, відповідності професійно важливих психофізичних особливостей фахівця до вимог, які висувають до його організму умови майбутньої трудової діяльності [417, 433, 474, 483]. У такому контексті дослідник обґрунтував систему набуття професійно важливих фізичних і психічних якостей фахівця гірничо-геологічного профілю шляхом введення, починаючи з першого курсу, в програму занять із фізичної культури елементів ППФП, з урахуванням індивідуальних особливостей психофізичних характеристик студентів [103, 185, 255]. Крім того, Г. В. Руденко передбачив у парадигмі організаційно-педагогічного управління ППФП систему обмежень за рівнем розвитку психофізичних якостей і стану функціональних резервів адаптації організму конкретного студента до майбутньої професійної діяльності [354].

Розроблена [131] модель професійної психофізичної готовності студентів ВНЗ гірничодобувного профілю суттєво відрізняється від аналогічних моделей для означеної групи спеціальностей. Ідеться про те, що остання містить не тільки компетентності та фізичні якості, фахівця, а й психологічні властивості, що сприяють провадженню безпечної професійної діяльності. Науковець також створив алгоритм оцінювання рівня психофізичної готовності студентів гірничих факультетів до подальшої трудової діяльності, специфіка якого окреслена ступенем розроблення та багаторівневою структурою; обґрунтував критерії оцінювання психофізичної готовності студентів ЗВО гірничодобувного профілю до трудової діяльності за фахом, що передбачає складники фізичного здоров'я, фізичних кондицій, психологічної готовності, адаптаційного потенціалу організму людини та призначена і для індивідуального, і для групового оцінювання студентів у сенсі визначення напряму корекції змісту процесу фізичного виховання [131].

Експериментальну програму ППФП для студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей, яка забезпечує засвоєння навичок операторської діяльності, розвиток фізичних і психофізіологічних професійно важливих якостей, оптимізацію фізичного стану, набуття організаційно-методичних умінь і навичок проведення оздоровчо-профілактичних заходів в умовах виробництва, скорочення терміну навчання уклав Ю. О. Остапенко [308]. До спектра прикметних особливостей експериментальної авторської програми [308] належить:

- наявність моделей системи оцінювання за п'ятибальною сигмальною шкалою рівня розвитку професійно значущих якостей;
- наявність моделей фізичних вправ для розвитку професійно важливих якостей;
- охоплення програмою 4-річного періоду навчання (7 семестрів) із поступовим збільшенням обсягу годин на розподіл ППФП залежно від курсу навчання;
- спрямованість на формування й набуття навичок організації та

проведення оздоровчо-профілактичних заходів в умовах виробництва;

➤ збільшення часу на розвиток навичок самостійної роботи, що відповідає основним положенням кредитно-трансферної системи [308].

Н. В. Петренко [312] є автором моделей комплексів вправ із диференційованим використанням засобів аквафітнесу залежно від рівня фізичного стану, фізичної, розумової працездатності та фаз оваріально-менструального циклу студенток економічних спеціальностей, які дають змогу забезпечувати ефективний розвиток основних психофізіологічних якостей, необхідних для високопрофесійної діяльності таких фахівців.

З огляду на вищевикладене та беручи до уваги вплив прогресу на суспільне виробництво, нові економічні відносини, зміну структури, місця та функціональної ролі фахівців, постає очевидною потреба перегляду структури, змісту та спрямованості ППФП студентів різних спеціальностей [67, 107, 111, 115, 315]. У такому ключі важливо, що потрібні на часі реформаційні зрушення повинні враховувати пріоритетну спрямованість процесу фізичного виховання у ЗВО на зміну фізичних характеристик людини – рівня її фізичного стану, готовності до професійної та військової діяльності й ін., що передбачає проголошення єдиноправильним вектором реалізації будь-яких інноваційних підходів до фізичного виховання студентів, зокрема в напрямках фізкультурної освіти чи виховання фізичної культури особистості, формування ЗСЖ життя чи кондиційної та спортивної підготовки, а саме підвищення рівня фізичних можливостей і здоров'я людини [199, 244, 259, 281, 493].

1.3. Теоретико-методологічні засади процесу формування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів

На сучасному етапі набуло виміру загальноприйнятого бачення ППФП як одного з напрямів фізичної культури, що передбачає формування прикладних знань, фізичних, психічних, спеціальних якостей, умінь, навичок студентів відповідно до їхньої майбутньої професійної діяльності [225, 228, 233, 251, 315, 493], а також як системи цілей, яка детермінує погодження з нею макроскопічних якостей ППФП й інших її структур [247, 252, 264, 266, 481].

Т. Ю. Круцевич [245, 246] вважає вагомим недоліком теоретичного підходу до ППФП нечіткість оперування її понятійним апаратом, а також невизначеність конкретних меж вивчення та пізнання ППФП в руслі системного підходу. Це зумовлено нерозробленістю на сьогодні системного підходу як суворої методологічної концепції. Системний підхід у сучасному стані виконує належні йому евристичні функції, що – з огляду на непов'язаність зі спектром пізнавальних принципів – забезпечують лише відповідну орієнтацію на певні дослідження. Така орієнтація відзначається дуальною реалізацією, позаяк змістовні принципи системного підходу уможлиблюють фіксацію недостатності традиційних предметів вивчення для постановки та вирішення нових завдань, поняття та принципи системного підходу суттєво сприяють формуванню нових предметів досліджень на основі задання їхніх структурних характеристик для побудови конструктивних дослідницьких програм [245, 246, 476, 478].

Перелік завдань ППФП пов'язаний із низкою рекомендацій, як-от:

- ✓ збільшити й удосконалити індивідуальний запас рухових умінь, навичок, знань у галузі фізичної культури, які сприяють опануванню професійної діяльності;
- ✓ розвинути професійно важливі рухові та психологічні якості, які забезпечують зростаючий рівень дієздатності;
- ✓ підвищити ступінь стійкості організму до несприятливих впливів виробничої діяльності, оптимізувати і поліпшувати здоров'я;
- ✓ сприяти реалізації загальних завдань, які вирішують у процесі професійної підготовки кадрів [315, 316].

Розв'язання конкретних завдань ППФП майбутніх фахівців уможлиблює її тісний зв'язок із загальною фізичною підготовкою, що є підґрунтям практичного розділу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО [71, 132, 316, 352, 365]. У такому контексті підкреслимо базованість ППФП на відповідній загальній фізичній підготовленості [133, 315, 351, 362], а також

змінність співвідношення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки залежно від професії [71, 97, 240, 350, 357, 360].

У ракурсі розгляду ППФП студентів освітніх закладів як процесу цілеспрямованих контрольованих і регульованих змін функціональних можливостей організму видається доцільним брати до уваги найважливіші біологічні закономірності їхньої життєдіяльності, які розкривають пристосування до змінних умов зовнішнього середовища – гомеостазису й адаптації [315, 364, 402, 496].

На думку Л. П. Пилипея [315], основне питання ППФП – це добір засобів фізичної культури, що найкращою мірою сприятимуть вирішенню завдань адаптації людини до специфічних умов діяльності. Із такого приводу один із дослідників адаптаційних процесів Г. Сельє [364], підкреслюючи циклічну природу «адаптаційного синдрому», пояснює настання третьої фази виснаженням адаптаційної енергії.

Загалом підвалинами реалізації принципів ППФП повинні слугувати знання і теорії управління, і об'єктивних процесів функціонування організму студентів. Учені [179, 246, 249] виявляють однаковість у визнанні явища виникнення у відповідь на навантаження, що формуються м'язовою діяльністю та іншими зовнішніми факторами на клітинному рівні, активізації синтезу нуклеїнових кислот, яка стає причиною вибіркового росту структур, основою підвищення фізіологічної потужності й ефективності систем, що забезпечують адаптацію.

У сучасних дослідженнях, присвячених вивченню змін, які відбуваються в організмі після різних впливів, обґрунтовано наявність чотирьох стадій адаптації [62, 285, 403, 410]. За твердженнями фахівців [68, 130, 401, 404], для формування ефективної системи ППФП важливо брати до уваги результати вивчення, зокрема, впливу переважної спрямованості навантажень – аеробних, анаеробних (лактатна, гліколітична, алактатна, креатин-фосфатна), аеробно-анаеробних, а також спрямованості на розвиток витривалості (загальної чи спеціальної), сили, швидкості, гнучкості, статичної витривалості та спритності.

На думку Л. П. Матвєєва [284], у взаємозв'язку з адаптацією побудова ППФП передбачає розгляд категорії «розвиток» із таким загальнонауковим визначенням, як: процес закономірних змін стану систем компонентів природної та соціальної реальності (організмів, інших природних і соціальних систем), які відзначаються такими ознаками, як взаємозв'язок кількісних і якісних змін, не випадковість, незворотність у загальній тенденції та довготривалість у часі [284].

У такому контексті варто осмислити розкриті [47, 55, 315] закономірності перенесення тренуваності, адаптації організму як природно-наукової основи ППФП, а також їхню характеристику та класифікацію з огляду на завдання останньої. Прикметно, що вчені класифікують професії, регламентуючи утворення професіограми для ППФП із 3 розділів: описового, який охоплює характеристику виробничого процесу з описом прийомів роботи, характеристику типових аварій і травм, організацію праці; санітарно-гігієнічних вимог; вимог до фізичних якостей, навичок і психофізіологічних функцій і під час роботи, і під час виробничого навчання [47, 55, 315, 491, 494].

Істотним, на наш погляд, видається те, що окремі науковці вбачають перспективу в заняттях зі спортивним ухилом як таких, що сприятимуть покращенню відвідування занять. Зважаючи на таку аргументацію, постає результативним проведення спортивної спеціалізації за певними видами спорту із професійною спрямованістю на майбутню спеціальність [35, 42, 94, 96, 153].

Інші дослідники [42, 47, 75, 73, 77, 256] пропонують такий спосіб удосконалення ППФП, як виділення 50% часу занять на загальну фізичну підготовку, тому що більшість студентів має низький рівень фізичної підготовленості [68, 97, 267, 315].

Загалом на сучасному етапі дослідники [129, 308, 315, 346, 363] визначили передумови та перспективи формування системи ППФП студентів різних груп спеціальностей. Ідеться про такі, як:

- ❖ «удосконалення організаційної структури, яка передбачає взаємодію адміністрації ЗВО, базових підприємств, викладачів, студентів;

- ❖ розробка науково обґрунтованих підходів до формування мотивації до занять ППФП;
- ❖ удосконалення навчально-педагогічного процесу шляхом створення синергетичних педагогічних технологій;
- ❖ розробка модельних нормативів психофізіологічної підготовленості за спеціальностями;
- ❖ розробка навчальної програми ППФП» [315].

За результатами аналізу широкого спектра напрацювань зі сфер анатомії, фізіології, біології, психології, біохімії, шляхом синтезу практики та теорії та методики фізичного виховання з об'єктом праці, а також на основі предметної професійної діяльності Л. П. Пилипей [315] запропонував групування напрямів спеціальностей для системи ППФП.

Так, унаслідок зіставлення професійних вимог до фахівців різних напрямів підготовки відповідно до стандартів вищої освіти вчений виокремив шість груп спеціальностей: інформаційно-логічну, комунікативну, творчо-образну, технічну, екстремальну, природничо-аграрну. Розглянемо їх детальніше.

Спеціальності *інформаційно-логічної групи* пов'язані переважно з інформаційними технологіями та передбачають аналіз, координацію, визначення можливостей і використання вже наявних алгоритмів завдань, роботу з інформацією, числами, текстами, умовними знаками та формулами [315].

Для *комунікативної групи* характерні здебільшого соціальні, спортивні й економічні технології та властиве підвищення вимог до комунікативних умінь, розвинутості каналів вербального та невербального спілкування, тілесної координації, професійної компетентності [315].

Спеціальностям *творчо-образної групи*, особливо хореографії, естрадно-циркового мистецтва, притаманне чергування періодів дій незначного навантаження та досить високої рухової активності [315].

Спеціальності *технічної групи* спроектовані в основному на виробничі технології, де управління не тільки технікою, а й висококваліфікованими колегами актуалізує потребу постійного вдосконалення професійних знань і пошуку ефективних форм керівництва колективами, групами фахівців [315].

Для спеціальностей *екстремальної групи* є особливо важливим рівень фізичної та психофізіологічної підготовки. Додамо, що посилення вимог до представників військових спеціальностей детерміноване, зокрема, поступовим переходом Збройних сил на контрактну основу за програмою їхнього реформування [315].

Спеціальності природничо-аграрної групи зорієнтовані на екологічні, аграрні, водоземельні технології, а представники професій такого напрямку працюють у населених пунктах і місцевостях без елементарних побутових зручностей, а також стикаються із відсутністю ритму та режиму, зазвичай, неритмічної, ненормованої та нерегламентованої праці [314].

Ілюструють теоретико-методологічні, професійні та педагогічні передумови формування системи ППФП студентів різних спеціальностей дані дослідження [315] психофізичної підготовки як складника фізичного виховання студентів ЗВО залізничного транспорту. Так, учений науково обґрунтував і розробив концепцію психофізичної підготовки студентів ЗВО залізничного транспорту, спрямованої на підвищення рівня їхньої готовності до професійної діяльності. До структурних елементів концепції належать: передумови, мета, завдання, принципи, напрями впливу на сферу психофізичної підготовленості, організаційно-педагогічні умови, етапи впровадження, визначені компоненти готовності та критерії ефективності. Посутнім для пропонованої роботи є встановлення під час порівняльного аналізу сформованості складників особистості студентів, які займаються в основному та спортивному відділеннях, більш інтенсивне формування у студентів спортивного відділення низки професійно значущих для залізничного транспорту факторів особистості, порівняно зі студентами основного відділення, що зумовлено вищим рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості таких студентів [315].

Цікавою також видається думка про залежність між фізичною та психофізичною підготовленістю студентів, а саме – про зв'язок зростання загального рівня їхньої фізичної підготовленості (особливо координаційних здібностей) і покращення показників вибіркості, концентрації та стійкості уваги, а також зниження рівня особистісної тривожності. Зокрема, відчутним виявився позитивний вплив засобів психофізичної підготовки на прищеплення студентам у процесі фізичного виховання спектра професійно значущих якостей особистості (емоційної стійкості, високої нормативності поведінки, впевненості в собі, високого рівня самоконтролю, адекватності самооцінки), адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій, а також складників толерантності до невизначеності, як-от: «сміливість», «підприємливість», «адаптивність», «толерантність до двозначності», зниження високого рівня особистісної тривожності [154, 163, 165, 226, 290].

Потенціалом щодо посилення ефективності професійної діяльності на основі залучення арсеналу спеціальних методів і засобів прикладної фізичної культури, на думку [222, 248, 264, 269, 313, 317], відзначається оптимізація фізичного стану, що передбачає вдосконалення професійно вагомих фізичних якостей і здібностей, вироблення низки професійно значущих рухових умінь і навичок, зростання та фіксація на оптимальному рівні професійної працездатності й зменшення стомлюваності; сприяння психічній і соціальній адаптації, забезпечення емоційного фону та психічного стану. Наскрізною ниткою вищевикладеного постає засвоєння знань, набуття спектра методичних умінь і навичок [367, 387, 416, 471, 474].

1.4. Специфіка професійної діяльності студентів закладів культури та мистецтв

Музичні фахові коледжі, коледжі культури та мистецтв – це важлива ланка системи підготовки студентів мистецьких спеціальностей із контингенту учнів дитячих музичних шкіл із відповідного рівня здібностями та належною підготовкою, які виявили бажання продовжувати навчання для поступового ознайомлення із цариною професійного мистецтва [162, 229, 230, 233, 242].

Під час навчання у музичних фахових коледжах студенти опановують техніку гри на обраному ними інструменті, здобувають знання із музичної літератури для скрипки, фортепіано, симфонічного оркестру, різних ансамблів, засвоюють основи методики навчання гри на інструменті, виробляють уміння самостійно працювати над музичним твором [16, 231, 271, 422]. Сферою формування найважливіших професійних навичок студента музичного фахового коледжу є заняття у спеціальному класі, спроектовані здебільшого на вирішення питань зростання його музичного та загальнокультурного рівня [230, 233, 356, 422]. Методичний базис скрипкової, фортепіанної гри та іншого виду музичної діяльності як незмінні на всіх ступенях музичної освіти – від музичної школи до музичного фахового коледжу – передбачає зорієнтованість на принцип єдності художнього та технічного розвитку студента, чистоту інтонації, виразність звучання та чіткість ритму, а також – що важливо у пропонованому контексті – контроль вільності постановки [230, 270, 422]. ППФП студентів мистецьких спеціальностей зумовлена специфікою організації та провадження освітнього процесу у навчальних закладах культури та мистецтв. З огляду на це вчені галузі фізичної культури і спорту розробили моделі засобів ППФП для творчо-образної групи (рис. 1.3).

Для творчо-образної групи спеціальностей зміст і завдання ППФП відображають:

- переважний розвиток фізичних якостей загальної та статичної витривалості, сили плечового поясу, спритності та координації рухів рук, м'язової чутливості; розвиток психофізіологічних якостей: удосконалення передусім функцій рухового, зорового, вестибулярного аналізаторів (точність, просторове та силове диференціювання, швидкість зорового розрізнення, функції, уваги, вміння розслабляти м'язи й оптимізувати стан для збереження загальної працездатності в разі тривалого перебування в стані гіпокінезії);
- отримання спеціальних знань з теорії і практики ППФП, художньої гімнастики, ритміки, аеробіки, степ-аеробіки, пілатесу, каланетики, шейпінгу, сучасних силових видів спорту;

- використання прикладних вправ з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, особливо настільного тенісу, плавання, бадмінтону, тенісу, хокею;
- унаслідок проходження значного обсягу інформації через зоровий аналізатор виконання комплексної програми для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока – верхнього та нижнього прямого, нижнього та верхнього косого, середнього та бокового прямого м'язів [315].

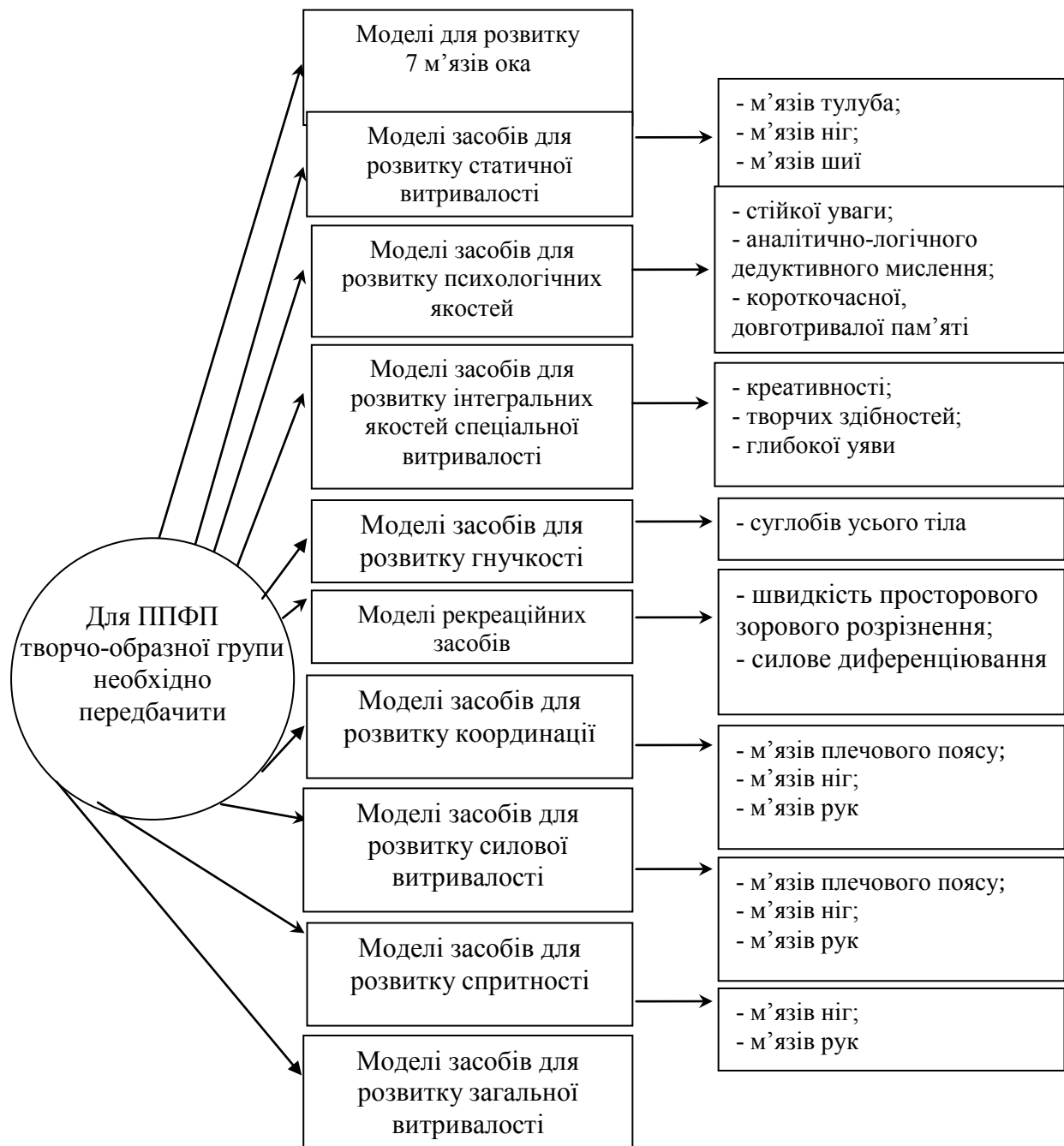


Рис. 1.3. Моделі засобів ППФП творчо-образної групи [315]

На сучасному етапі освітній процес студентів мистецьких спеціальностей у закладах культурно-мистецького профілю вибудовують на ґрунті її структурно-логічної схеми та змісту освітньо-професійної програми. Розглянемо це на прикладі системи підготовки скрипкової школи.

Із практики діяльності закладів культури і мистецтв відомо, що належний рівень підготовки студентів-скрипалів насамперед детермінований засвоєнням теоретичних засад скрипкового виконавства, а саме: аналізу сутності скрипковотехнічних прийомів, форм пристосування до них організму людини, ознайомлення із процесом поступового розвитку окремих граней музичних здібностей і музичного мислення в руслі опанування специфіки інструмента тощо [229, 356].

Система підготовки скрипкової школи регламентує низку вимог до освітнього процесу, як-от:

- вироблення навичок розуміння задуму композитора, уміння відображати ідейно-художній зміст музичного твору шляхом точного передавання нотного тексту;
- формування навичок творчої інтерпретації музичного твору, уміння представляти його ідейну сутність, найбільш цінні його особливості на основі виявлення власного особистого творчого ставлення до такої музики;
- шліфування технічної майстерності виконавця, плекання культури виразного музичного звука й уміння реалізовувати на всіх етапах навчання поєднання технічного та художнього розвитку особистості;
- розвиток раціональної техніки опрацювання музичного твору, прищеплення навичок постійного слухового контролю, аналізу технічних труднощів і вміння послуговуватися правильними виконавськими засобами для їхнього нівелювання;
- формування художнього музичного смаку та художнього світогляду, розуміння стилістичної специфіки творів композиторів різних країн та епох, забезпечення вільного розвитку творчої індивідуальності виконавця;

- вибір навчального репертуару з найкращих творів скрипкової художньої літератури [230, 356].

Рационально зумовлені навички постановки мають вимір найбільш дієвих умов результативного розвитку виконавської майстерності скрипаля. Тією чи тією формою постановки детерміноване опанування виразним скрипковим звуком, а також технічними прийомами скрипкової гри [230, 356, 423].

Постановка є формою найбільш раціональної адаптації рухових функцій організму зокрема й усього організму загалом до умов скрипкової гри. Неоднозначність постановки пов'язана із недоцільністю її розгляду тільки статично, тобто як вихідного положення рук і всього корпусу скрипаля (анатомічний бік постановки), позаяк вона охоплює зміни положення рук у процесі їхнього руху під час гри, а також мінливе положення корпусу (фізіологічний бік постановки). Анатомічна та фізіологічна грані загальної постановки скрипаля відзначаються тісною єдністю та відповідністю, взаємно зумовлюють одна одну [230, 356, 422].

Визначальний принцип виховання раціональної постановки – це її природність, що пов'язана з потребою набуття під час гри такого положення тулуба та рук, що своєю невимушеністю наближене до повсякденної рухової активності людини [230, 242, 356].

Природною постановкою, зокрема у скрипковій грі, називають постановку, що сприяє раціональному опануванню всіх технічних засобів гри за умови максимальної економії енергії та відсутності потреби докладання значних м'язових зусиль. Для перевірки природності постановки контролюють відчуття нормальної працездатності м'язів (з огляду, проте, на доцільність уваги до мінімальності докладання зусиль для виконання того чи того постановочного прийому), їхню активність і відсутність розслаблення [242, 276, 356].

Найважливішою рекомендацією щодо набуття природної постановки є наголошення на доцільності дотримання середнього функціонального положення кожного суглоба, що бере участь у русі, й уникнення крайнього їх

положення, зважаючи на те, що середні функціональні положення передбачають найменші витрати енергії, а крайні вимагають значно інтенсивнішого скорочення м'язів [244, 273, 358].

Іще одна вагома рекомендація – дотримання принципу цілісності постановки, що полягає у визнанні неможливості опанування окремих елементів постановки без належного звільнення м'язів усіх інших частин рухового апарату: організм людини – це цілісна система із взаємозумовленим функціонуванням рук, ніг, шиї, тулуба тощо. Цілісність постановки уможливорює певну незалежність функціонування у виконавця м'язів-антагоністів (такими називають м'язи, відповідальні за функціонально протилежні рухи, як-от згинання та розгинання передпліччя) [230, 232, 233, 422].

Для відпрацювання вищеописаних рекомендацій у руслі набуття професіоналізму музиканти повинні регулярно займатися на музичному інструменті впродовж 4–5 годин на день зі зміщенням основного робочого навантаження, пов'язаного здебільшого зі складною технологічною роботою, розбором і розучуванням твору на ранішні години, відводячи на післяобідній час художнє доосмислення творів, музикування, добір на слух тощо [230, 232, 356, 422].

Піаністи з досвідом відводять для гри на фортепіано від п'яти до семи годин щоденно (перед концертом цей проміжок сягає семи чи восьми годин); музиканти, що займаються вокалом, зосереджуються на тривалому в часі розспівуванні, мають подовженні тренувальні заняття з таких дисциплін, як сольфеджіо та гармонія [51, 134, 162, 230, 242].

Процес здобуття освіти студентами мистецького спрямування у відповідних культурно-мистецьких закладах відчутно різниться із традиційною системою навчання з огляду на те, що передбачає індивідуальну форму занять із професійно зорієнтованих практичних і фундаментальних дисциплін (спеціальний клас, концертмейстерський клас, основи диригування) у площині інтенсифікації діяльності на шляху до професійних звершень; виховання й

удосконалення музичного слуху, тембрового відчуття, набуття навички сприйняття та відтворення певних частин твору із царини музики [134, 231, 237, 242].

Професійна діяльність музиканта має безпосередній вплив на функціонування його організму. Під час індивідуальних занять і концертів фахівець музичного профілю віддає великий обсяг енергії (до 7–11 ккал/хв.), що спричиняє зростання в нього частоти серцевих скорочень до 120 уд./хв. і більше, посилення, втричі, споживання кисню, зростання частотності вдихів протягом хвилини в діапазоні від 14 до 17, а ЧСС – від 67 до 84 [79, 134, 162, 271, 356, 422].

Відомо, що для професійної діяльності музиканта є особливо важливим різнобічний розвиток музичних здібностей і вироблення значного переліку спеціальних навичок [230, 231, 233, 411].

Специфіка вироблення навичок і вмінь, що стосуються техніки виконання твору із царини музики, позначена подвійністю таких завдань, як необхідність стежити за роботою рук, кисті, пальців, і додатковою потребою долати труднощі втримання інструмента (кут утримання та вага). Це зумовлює важливість розвитку для розв'язання вищевказаних завдань низки фізичних якостей, як-от: сила, спритність пальців, витривалість, швидкість тощо [230, 242, 276, 422].

Зрозуміло, що запорукою належного музично-виконавського розвитку майбутнього фахівця в царині музичного мистецтва постають не лише його музичні здібності, а й фізичні дані. Для музиканта, що грає на скрипці, є важливими фізичні особливості плечового поясу та рук. У контексті гри на скрипці видається посутнім звертати увагу на такі анатомо-морфологічні параметри, як: будова плечового поясу, довжина шиї і рук; кисть, товщина та довжина пальців, фаланги пальців, пучки пальців; еластичні м'язи всієї руки, особливо кисті, й такі фізіологічні властивості, як гнучкість рухів у всіх суглобах, спритність, сила й еластичність пальців [230, 242, 276, 422].

Для вокалістів постають вагомими фізичні дані, спроектовані на їхню фахову діяльність – спів. Спів є складним психофізіологічним процесом, зумовленим оптимальним функціонуванням голосових м'язів, зокрема фізіологічним посиленням тону голосових зв'язок, підвищенням їхньої працездатності та витривалості [231, 242, 276, 422]. Робота дихальних м'язів пов'язана із працездатністю гортані, а остання – з активністю м'язів дихальної системи. Це важливо для вокаліста, позаяк якість співацького звуку зумовлена правильністю формування навичок співацького дихання, а відтак – функціонуванням органів дихального апарату. Дихальний апарат вокаліста складається із трахеї, бронхів, легенів, груп м'язів вдиху (м'язи, що збільшують об'єм грудної клітки) та м'язів видиху (м'язи, що опускають ребра та м'язи черевного пресу), діафрагми [230, 242, 276, 422]. Зауважимо, що фізіологічно гладкі м'язи, розміщені у підслизовій оболонці дихальних шляхів, контролює вегетативна нервова система організму, а не вольова свідомість. Волокна м'язів діафрагми, грудочеревної перегородки куполоподібної форми, під час скорочення, вдиху, забезпечують опускання купола діафрагми, а під час розслаблення, видиху, діафрагма відновлює форму купола. У реалізації видиху, властивого співові, задіяні м'язи видиху. Тому для розвитку співацького дихання, зокрема вироблення його навичок, варто зосереджувати увагу на набутті навичок керування роботою діафрагми та м'язів, які беруть участь у процесі дихання та підлягають свідомому контролю людини [230, 242, 276, 422].

Залежно від того, які м'язи задіяні у формуванні співацького дихання, розрізняють грудний (ключичний, реберний), реберно-діафрагмальний, нижньореберно-діафрагмальний, діафрагмальний (абдомінальний) його види [231, 242, 276, 422]. Найбільш небажаним для здоров'я вокалістів є практикування ключичного типу дихання, що передбачає особливе навантаження на м'язи верхнього відділу грудної клітки, шиї, плечового поясу, що призводить унаслідок перенапруження останніх до скутості гортані,

утрудненого звукоутворення під час співу, а також значних труднощів у керуванні процесом видиху [230, 242, 276, 422].

Зважаючи на вищеописане, присутнім у сенсі формування навичок співацького дихання студентів музичних спеціальностей, зокрема спеціалізації «спів», постає оперування спектром методів впливу на співацьке дихання, що відзначаються зорієнтованістю на швидкий і глибокий вдих, рівномірний повільний видих, відчуття опори звуку, розвиток дихальних м'язів, підтримання стабільного рівня тиску повітря під голосовими зв'язками. Передбачений у методах вплив на розвиток співацького дихання має «точками дотику» вдосконалення роботи дихального апарату студентів, розвиток умінь аналізувати функціонування дихальних груп м'язів, координування дихальних рухів, контроль тиску повітря під голосовими зв'язками тощо [79, 134, 162, 276, 356, 422].

У контексті опису фізичних даних, особливо вагомих для студентів мистецької спеціалізації «хореографія», насамперед наголосимо на значенні для виховання творчої, висококультурної особистості саме хореографічного мистецтва. Проблемам хореографічної освіти в Україні присвятили свої праці такі науковці, як: Л. Андрощук, Т. Благова, С. Куценко, Г. Ніколаї, Т. Повалій та ін. У наукових розвідках вказаних учених ідеться про те, що представниками хореографічного фаху є й член танцювального колективу, й постановник танців, і керівник дитячого чи професійного колективу, і балетмейстер, постановник балетних спектаклів, а спектр функцій професійного хореографа охоплює функції, притаманні педагогові, репетиторові та балетмейстеру зокрема [358].

З огляду на вищевикладене багатоаспектна фахова підготовка хореографів вимагає концентрування не лише на накопиченні спеціальних знань, вироблення арсеналу практичних умінь і навичок хореографічної діяльності, а й розвиток спроектованих на складність такого фаху фізичних даних.

На відміну від представників інших мистецьких спеціалізацій студенти-хореографи зазнають специфічних для їхнього фаху навантажень. Особливо напруженою у майбутніх хореографів є мускулатура. Професійна діяльність зумовлює потребу підтримання м'язового корсету тулуба студентів-хореографів у тонусі, а також вимогу еластичності та сили їхньої м'язової системи [358]. На думку І. Ткаченко, задовольняти такі вимоги дає змогу партерна гімнастика [37, 358]. Суголосними останній роботі видаються напрацювання вчених щодо ефективності застосування в ході професійної підготовки хореографів потенціалу базових засобів гімнастики, акробатики, стретчингу, а також ритмічної гімнастики й аеробіки [37, 358].

Розглянемо ризики, з якими стикаються представники мистецьких спеціальностей, зокрема музиканти, у ході фахової діяльності.

Тривала гра на музичному інструменті за недостатнього рівня розвитку м'язів тулуба призводить до передчасного їх стомлення, що негативно впливає на поставу не тільки в ході ігрової діяльності, а й у межах підтримання позаігрового положення тіла. На значенні правильної, зручної та невимушеної посадки в ході ігрової діяльності як професійно вагової та необхідної для забезпечення належної постановки руки, наголошує багато дослідників [134, 411, 423].

Крім проблем із поставою, тривале перебування у вимушеній позі та невисока активність посилюють ризик появи негативних змін в опорно-руховому апараті, розвитку плоскостопості, в окремих випадках крилоподібних лопаток, круглої спини чи сколіозу. Формування кіфозів, правобічних сколіозів притаманне здебільшого студентам фортепіанного відділення, лівобічних – струнного та духового відділень. Ускладнює нормальну роботу м'язів і внутрішніх органів накопичення в організмі таких студентів відкладень жирової тканини [358, 423].

Унаслідок аналізу фахової літератури [358, 423] було з'ясовано, що тривале перебування у вимушеній позі ризиковане для музикантів порушенням постави, а робота з витягнутими вперед руками – формуванням кіфозу грудного

відділу хребетного стовпа, що небезпечно ускладненням діяльності серцево-судинної системи, виникненням поверхового дихання, а надалі – порушенням вентиляції легенів, сповільненням обміну речовин через недостатнє надходження кисню. Крім того, з огляду на тривале перебування у положенні стоячи музиканти зазнають значного фізичного навантаження на м'язи ступні, що уможлиблює розвиток плоскостопості [277, 423].

Виконавці на духових інструментах витримують навантаження на ноги, плечовий пояс, а також відчувають напруження у верхніх кінцівках. У разі постійного перебування у позі сидючи з нахиленою головою, а також випрямленими вперед руками музикант зазнає небезпеки перевантаження шийно-грудного відділу хребта та розвитку остеохондрозу [139, 162, 242, 268]. Робоча поза сидючи втомлює менше за робочу позу стоячи та нібито видається більш зручною через можливість тримати розслабленими м'язи ніг. Утім, тривале перебування в сидячому положенні, а саме – зі зміщенням уперед тулубом, крім стомлення м'язів шиї та спини, ризиковане виникненням застою в нижніх кінцівках, тазовій і черевній ділянках, а також утратою пружності м'язів плечового поясу та розгиначів спини. Це уможлиблює порушення постави (асиметрія плечей, сутулість, відставання лопаток тощо) [162, 243, 269].

Зниження внаслідок обмеженої рухової активності рівня фахової працездатності, поява помітної кількості помилок, виразний негативний кумулятивний ефект щодо життєво вагомих функцій і систем організму увиразнюють важливість вироблення у студентів-музикантів здатності підтримувати продуктивну працездатність за умов тривалих у часі гіпокінетичних умов, а також посилення статичної силової витривалості м'язів тулуба, що найбільш напружені під час малорухомого виконання музичних творів [70, 134, 139, 315].

Так, для диригентів, які зазнають непомірного навантаження на всі частини тіла, є посутнім концентруватися на тренуванні стійкості й уваги,

зміцненні м'язів усього тіла, вихованні впевненості та зосередженості [16, 79, 230, 411].

Піаністи, баяністи, гітаристи внаслідок нерівномірного навантаження, малорухомої пози ризикують набуті викривлення хребта, артрити й артрозу верхніх кінцівок, радикуліту чи нервово-психічних розладів [273, 356, 423].

Науковці, зокрема [51, 230, 231], наголошують, що: «виконавці, які грають на фортепіано, страждають від втоми пальців, м'язів ший, плечового поясу; альтисти та скрипалі наголошують на частотності виникнення у них болю у спині, плечовому поясі, ногах, руках і кистях; акордеоністи та баяністи вказують на гострий і ниючий біль у м'язах комірцевої зони, попереку, плечовому поясі, пальцях і передпліччях; бандуристи та гітаристи зазнають перенапруження м'язів спини, комірцевої зони, кистей і пальців рук; ударники відчують перевтому спини, м'язів ніг, ший, передпліч і плечового поясу».

Зрештою типовими для студентів-музикантів є скарги на м'язове перенапруження, спричинене функціонально-руховими навантаженнями на системи організму, що залучені у трудовий процес, як-от: різні рухи рук із помірними навантаженнями та робота окремих функціональних систем за умов навантаження впродовж значного проміжку часу, тривале емоційно-інтелектуальне напруження. Тому постає очевидною детермінованість психофізичної структури музично-виконавської діяльності та підходів до реалізації процесу психофізичної підготовки музиканта [79, 233, 237].

Зауважимо, що часто посилюють складність професійної діяльності музикантів невідповідні санітарно-гігієнічним нормам і вимогам умови розгортання останньої (місце праці та його обладнання). Від освітлення, шуму, вентиляції приміщення (недостатня або надлишкова (протяги), інших чинників залежить якість фахової діяльності музикантів, а також причини виникнення у них захворювань, зокрема професійних [230, 237, 242].

З огляду на специфіку діяльності для музикантів різних спеціалізацій постає актуальним розвиток різних фізичних якостей. Гра на фортепіано та струнних інструментах вимагає швидкості та спритності функціонування

п'ястно-фалангового та променево-зап'ясткового суглобів, що розкриває вагомість для піаністів координації та точності рухів плеча, передпліччя, їхньої рухливості, а також пальців і кисті [273, 356, 423].

Зважаючи на очевидний зв'язок професійної діяльності піаністів і струнників із високим ступенем рухливості в суглобах рук, студентам цієї групи варто зосереджуватися на розвитку такої фізичної якості, як гнучкість [273, 356, 423].

Крім рухливості та швидкості рухів у суглобах рук і плечового поясу, піаністам і струнникам необхідно працювати над розвитком такої фізичної якості, як спритність. У виконавській діяльності музикантів спритність набуває виявів у складнокоординаційних рухах рук і здатності швидко змінювати певні рухи іншими, що в колах фахових музикантів має назву – «віртуозне виконання» [273, 356, 423].

Досягнення координації рухових дій під час гри на музичному інструменті дослідники визнають одним із найважливіших завдань навчання музикантів, оскільки просторова орієнтація рук детермінована міжм'язовою та внутрішньом'язовою координацією, а динаміка та тембр звучання – чіткістю диференціювання зусиль і часу [273, 356, 423]. Загалом метроритмічний аспект виконання музичного твору співвідносний зі статичною та динамічною витривалістю, точною визначеністю часових відчуттів і швидкісними параметрами рухів, чистотою виконання, що зумовлено властивостями психіки та сенсорних систем організму [70, 134, 139, 315]. Відмінності рухів рук і робочої пози музикантів під час гри на клавішних, струнно-смичкових, ударних й духових інструментах закономірно спроектовані на особливості їхньої м'язової діяльності, що розкриває доцільність для кращого опанування навичок гри на музичному інструменті та попередження виникнення професійних захворювань розроблення й раціональної організації фізичної підготовки студентів-музикантів у межах їхнього фізичного виховання з огляду на їхній фізичний стан і розвиток професійно важливих м'язів [70, 134, 139, 315].

Аналіз фахової літератури дає підстави стверджувати про визнання науковцями актуальності проблеми організації професійно спрямованого фізичного виховання в закладах культури і мистецтв, а саме – вдосконалення системи занять фізичної культури з організаторами соціокультурної діяльності, керівниками аматорських інструментальних колективів (народних, духових та естрадних інструментів), співаками, акторами, хореографами [270, 356, 423].

У контексті того, що професійна підготовленість передбачає не тільки набуття фахових знань, умінь і навичок, а й постійний розвиток здібностей, видається апріорі зрозумілою потреба завчасної підготовки кожного студента до обраної професії, наполегливого розвитку тих його фізичних і психічних якостей, які слугують запорукою психофізичної надійності й успіху майбутньої професійної діяльності [70, 134, 162, 230, 270, 315].

Для забезпечення останнього фахівці обстоюють думку про важливість урахування під час укладання програми з фізичного виховання, призначеної для студентів-музикантів їхніх параметрів із царини фізіології, зумовлювальних чинників змісту окремих видів роботи, робочої пози, рухового потенціалу, положень рук, ніг, тулуба та голови, а також типового в означеній професійній діяльності значного нервово-психічного навантаження [70, 134, 162, 230, 271, 314].

Удосконаленню навчальної діяльності студентів музичних спеціальностей сприяє диференційований підхід до розв'язання педагогічних завдань, пов'язаних із особливостями професії [70, 162, 231, 242, 315].

У проєкції царини праці прикладний вимір фізичної культури має історичні корені, зважаючи на засадничий вимір праці щодо людського існування [246, 247]. У такому світлі не новою є ідея застосування засобів фізичної культури в системі підготовки людини до праці. Із цього приводу 1891 р. П. Ф. Лесгафт зауважував: «Ми вводимо фізичну освіту у професійну школу для досягнення в ремеслі мистецтва» [246, 247].

Загалом ППФП студентів ще 1963 р. передбачено в Державній програмі з фізичного виховання зі статусом обов'язкового виду фізичної підготовки. На

сьогодні ППФП до майбутньої трудової діяльності належить до спектра засадничих складників процесу підготовки студентів у закладах культури і мистецтв як така, що відзначається потенціалом щодо формування необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навичок, співвідносних із профілем майбутньої професії [139, 162, 230].

Серед іншого, досягнення випускниками високого рівня готовності до майбутньої фахової діяльності уможливить сформованість у період їхнього навчання суспільно-ціннісної мотивації, за якої набуде пріоритету професійна спрямованість, а студенти – орієнтації на самовиховання та самовдосконалення [45, 46, 58, 64, 99, 158].

Щорічна ескалація суспільної ваги ППФП студентів детермінована, зокрема, ризиками щодо наслідків зниження рухової активності людини в сучасному суспільстві [11, 13, 61, 78, 105, 113]. Поступ останнього на тлі зростання частки розумової праці та внаслідок цього обмеження рухливості спричиняє дедалі більші ризики явища гіподинамії. Загальна фізична підготовка здається нібито недостатньою до процесу праці, проте забезпечує передумови успішної професійної діяльності в таких виявах, як рівень їхнього здоров'я, фізичної витривалості, при звичаєння до обставин фахової діяльності [116, 136, 230, 242, 243, 252].

Зважаючи на це, наукове зацікавлення дослідників проблемами фізичного виховання фахівців, яких готує система професійної освіти, зазнає переформатування у площині актуалізації прикладної її функції, тобто ППФП [87, 287, 294, 347, 349, 371].

З огляду на вищевикладене видається доцільним схарактеризувати сучасний стан фізичного виховання студентської молоді в закладах освіти мистецького профілю, а в контексті останнього – особливості реалізації ППФП.

1.5. Аналіз наукових напрацювань із проблеми фізичного виховання студентів закладів культури та мистецтв

На сучасному етапі особливим потенціалом щодо підвищення ефективності освітнього процесу в руслі якомога кращого співвіднесення

випускників вищих закладів освіти та моделі підготовки фахівця [87, 103, 111, 127, 293, 295] відзначається дисципліна «Фізичне виховання», яка забезпечує покращення фізичної та психофункціональної готовності студентів до діяльності за обраним фахом.

До особливостей ППФП студентів закладів культури і мистецтв насамперед належить зорієнтованість на отримання в ході навчально-виховного процесу прикладних щодо мистецької діяльності результатів.

Специфіка організації викладання дисципліни «Фізичне виховання» для студентів закладів вищої освіти культури і мистецтв різних рівнів акредитації, серед іншого, окреслена дуальністю вимог до педагога, як-от: наявність спортивної майстерності, знання особливостей їхньої професійної діяльності [356, 456, 480, 482, 484].

Процес навчання студентів мистецьких спеціальностей передбачає вирішення таких професійно-прикладних завдань, як: виховання соціально активної особистості, прищеплення інтересу до професії, фізичної культури; вироблення вмінь і навичок швидкого запам'ятовування, оперативного мислення, набуття знань, умінь і навичок застосування арсеналу фізичної культури і спорту з прикладною метою; досягнення високого рівня професійної працездатності; покращення функцій зорового, слухового, тактильного аналізаторів; зміцнення здоров'я, попередження хвороб основних функціональних систем, які підтримують життєдіяльність організму; формування професійно вагомих психофізичних якостей [7, 356, 467, 475].

Узагальненим вектором ППФП у закладах освіти музичного напрямку постає розвиток фізичних і психічних якостей студентів, а також формування рухових умінь і навичок, спроектованих на певні особливості тієї чи тієї музичної спеціалізації. До останніх належать надвисокі навантаження на опорно-руховий апарат, м'язову систему, органи виконання фахової діяльності, сферу емоцій, протистояння яким і нівелювання деструктивних зрушень у психофізіологічному стані актуалізує вироблення низки спеціальних навичок і засвоєння пласту знань. Звернення до таких для корекції фізичного й

емоційного стану студентів музикантів логічно зумовлене вже на початковому етапі музичної освіти [134, 225, 269, 356, 422].

Зарубіжні та вітчизняні дослідники в царині фізичного виховання [51, 231, 233, 356] плідно опрацьовували проблеми професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх музикантів. Прикметно, що іноземні вчені зосереджують свою увагу на категорії фахово підготовлених музикантів, а також на майбутніх представниках музичного мистецтва, а саме – студентах вищих навчальних закладів [37, 51, 134, 356, 385].

Утім, проблеми фізичного виховання студентів середньої ланки, особливо, як наголошує автор [422], питання його структури та програмно-змістовного забезпечення, на сьогодні мають досить багато недосліджених лакун. Так, Л. І. Юмашева (2002) [422] стверджує, що питанням професійної орієнтації ФВ студентів-музикантів присвячено поодинокі дослідження, тоді як централізовані методичні вказівки, рекомендації та навчальні посібники з його організації в музичних вищих навчальних закладах узагалі знаходяться на етапі розроблення.

У методично-нормативному забезпеченні організації процесу фізичного виховання, зокрема у програмі з фізичного виховання ЗВО, передбачено проведення обов'язкових аудиторних занять в обсязі не меншому як 4-ри години на тиждень упродовж періоду навчання, крім останнього, випускного, семестру, а також облік ППФП. Попри це, регламентація у складниках програми аспектів прикладної підготовки студентів мистецького профілю відзначається фрагментарністю, фактично, ігноруванням специфіки формування професійно вагомих якостей і навичок і, вочевидь невідповідністю методичних підходів, засобів реалізації професійно зорієнтованого процесу фізичного виховання щодо низки вищеописаних вимог. Це увиразнює безперечну доцільність удосконалення змісту програми ППФП студентів, зокрема майбутніх учителів музики, як доповнення до базової навчальної програми та її використання у межах забезпечення специфіки їхньої фахової діяльності у майбутньому [69, 70, 79, 134, 269, 356].

Професійна готовність учителя музики окреслюється широким спектром чинників. Оскільки специфіку вищеназваної професії відображає симбіоз професій педагога та музиканта-виконавця, для майбутнього фахівця важливі і професійний рівень виконавської майстерності, і сформованість комплексу знань, умінь і навичок педагогічної діяльності.

Так, усебічне виховання фізичних здібностей і систематичне поповнення арсеналу рухових умінь і навичок є загальними передумовами результативності будь-якої діяльності.

На переконання В. Батуріна [51], Л. Юмашевої [423], у програмах із фізичного виховання для студентів музичного профілю варто зорієнтовуватися на фізіологічні характеристики, присутні для гри на музичному інструменті, значне нервово-психічне навантаження під час такої діяльності, а також засоби зміцнення здоров'я та профілактики професійних захворювань, пов'язаних із обраним фахом.

Загалом векторами укладання програм із ППФП для майбутніх учителів музики слугуватимуть такі засадничі поняття, як стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, функціональний стан організму, спеціалізація, вид музичного інструмента (клавішні, струнні, смичкові, ударні чи духові) [69, 70, 79].

Завданнями програм із ППФП для студентів-музикантів є: опанування теоретичних знань, формування практичних, методичних умінь і навичок, набуття професійно-прикладних психофізичних якостей, а також навичок самостійного засвоєння методів застосування спеціальних засобів для нівелювання порушень у стані здоров'я, підвищення рівня прикладної фізичної підготовленості та використання у процесі фізичного виховання студентів-майбутніх учителів музики, що сприятиме забезпеченню їхньої фізичної та психофункціональної готовності до професійної діяльності [70, 79, 134, 271, 356].

Попри важливість вищеперерахованого, ППФП передусім повинна шляхом озброєння теоретичними знаннями, виховування фізичних і спеціальних якостей, розвитку рухових навичок, необхідних для забезпечення

фізичної та психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності, уможливлювати втілення вагомого принципу навчання, як-от принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою професійної діяльності [312, 315, 324, 342, 390].

Проблема професійно-прикладної фізичної підготовки студентів завжди виступала предметом особливого наукового зацікавлення вчених. Фундаментом формування змісту ППФП, зорієнтованого на студентів мистецьких спеціалізацій, добору низки методів і форм фізичної культури та спорту в розрізі посилення ефективності останньої з огляду на певну спеціальність постають результати досліджень когорти й іноземних, й українських науковців, як-от – В. В. Бєлінович (1967), В. І. Ільїнич (1999), Р. Т. Раєвський (2003). Від часу 70-х років минулого століття арсенал наукових здобутків із означеної царини зазнав відчутного поповнення [160, 344].

Плідними виявилися дослідницькі пошуки одеської школи професійно зорієнтованої фізичної підготовки студентів, започаткованої Р. Т. Раєвським [344]. Науковець [344] констатує, що на відміну від минулого, коли вектором ППФП робітників і фахівців слугувало формування в них фізичних якостей і прикладних рухових умінь, важливих за особливих умов їхньої професійної діяльності, на сьогодні детермінантами змісту ППФП студентів ЗВО вважають сферу діяльності, зміст і умови праці, а також психофізіологічні особливості майбутньої діяльності фахівця [344].

На сучасному етапі проблему професійної підготовки в закладах вищої освіти осмислено у площині розроблення системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів сфери фізичної культури і спорту, технічної та гуманітарної спеціальностей, сільськогосподарських, економічних (у проєкції притаманних їм морфо-функціональних властивостей), військових, автотранспортних спеціалізацій та ін. Згадані студії присвячено вивченню низки теоретичних, методичних, організаційних аспектів означеної проблеми [97, 104, 114, 144, 256, 344].

Наукові засади ППФП майбутніх фахівців різних спеціальностей, розроблені українськими [97, 267, 272, 315, 345, 350] і зарубіжними [167, 243, 421, 438, 443] дослідниками, охоплюють зміст професійно-прикладної фізичної підготовки, методів, форм, а також засобів фізичної культури і спорту, посилення ефективності професійної підготовки студентів ЗВО з огляду на обрану спеціальність.

Основою ППФП повинна виступати різнобічна фізична підготовка, що позитивно позначається на психофізичній готовності випускника закладів культури і мистецтв до професійної діяльності, виконанні певного виду робіт, притаманних представникам відповідних професійних груп, спеціальностей чи професійних спеціалізацій [51, 243, 269, 356, 358].

У такому контексті звернемося до дослідження Л. П. Пилипея (2011) [315], присвяченого проблемі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів різних спеціальностей, де скласифіковано професійно-прикладну фізичну підготовку за такими напрямками підготовки спеціалістів, як: творчо-образна, екстремальна, технічна, природничо-аграрна, комунікативна й інформаційно-логічна групи.

І. Є. Коновалов [233] стверджує, що, попри достатньо значний пласт напрацювань із проблем ППФП фахівців різних галузей промисловості, сільського господарства й інших сфер життєдіяльності, студій, які розкривають специфіку професійно-прикладної фізичної підготовки музикантів, залишається недостатньо. Посилює нагальність розв'язання окресленої ситуації те, що у наявних напрацюваннях, що стосуються питань професійно спрямованої фізичної підготовки фахівців музичного профілю [233, 242, 272, 423], неналежно представлено методичний матеріал, що розкриває специфіку їхнього фізичного виховання.

Попри це, загалом у студіях, які потрапили у дослідницький фокус, розроблено й експериментально обґрунтовано програмний зміст процесу фізичного виховання, спрямованого на корекцію професійно зумовлених змін опорно-рухового апарату студентів вищого навчального закладу музичного

профілю [356, 423]; розроблено та теоретично осмислено методику формування складнокоординаційних рухів майбутніх педагогів музичного профілю на основі застосування засобів аквафітнесу в ході фізичного виховання з орієнтацією на музичну спеціалізацію [70].

У дослідженні стратифіковано засоби ППФП студентів мистецьких спеціальностей на групи за їхньою спрямованістю, як-от: розвиток професійно важливих фізичних здібностей; виховання вольових та інших психофізичних якостей; формування й удосконалення професійно-прикладних умінь і навичок; підвищення опірності організму до негативних чинників зовнішнього середовища.

На ґрунті аналізу даних літературних джерел, дотичних до проблеми дослідження, виокремлено принципи реалізації процесу фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей:

- уникнення вправ, а також режимів їхнього виконання, які зумовлюють значне навантаження на функції систем, які належать до сфери виконавської діяльності, зокрема призводять до виникнення спазмів чи судом;
- регулярне чергування фізичних вправ різної спрямованості із вправами на розслаблення;
- вирішення в ході освітнього процесу, крім завдань спеціальної фізичної підготовки, завдань загальної фізичної підготовки;
- урахування специфіки студента-музиканта, потреби індивідуального підходу під час занять за фахом;
- активне використання консультативної форми педагогічної діяльності викладача фізичної культури [31, 33, 70, 79, 162, 271].

Цілеспрямоване формування професійно важливих якостей майбутнього фахівця мистецьких спеціальностей повинне передбачати добір засобів ППФП відповідно до таких критеріїв, як доступність їхнього використання та зацікавлення ними студентів, а також таких принципів, як-от: принцип максимального втілення завдань ППФП; принцип адекватності та найкращого

перенесення вмінь і навичок; принцип забезпечення комплексності вирішення завдань фізичного виховання [24, 25].

У фаховій літературі йдеться про те, що найвищу ефективність комплексних занять для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» уможливорює застосування легкоатлетичних вправ, спортивних ігор, різного роду гімнастики, вправ, що передбачають комплексне тренування низки найважливіших фізичних якостей і рухових навичок, вправ, спрямованих на посилення м'язів зорового аналізатора чи вдосконалення механізму концентрації уваги, покращення мислення, довготривалої й оперативної пам'яті, емоційної стійкості, поліпшення мозкового кровообігу, проте не вміщено належно обґрунтованих педагогічних рекомендацій щодо залучення у навчальний процес комплексів фізичних вправ і спортивних заходів, які є найбільш ефективними для студентів-музикантів.

Зауважимо, що необмеженість добору засобів і методів ППФП припускає застосування оптимальних навантажень, їхнє дозування на основі індивідуальних особливостей студентів і отримання тренувального ефекту [377, 383, 386, 393, 396].

Попри це, логічно брати до уваги під час вибору засобів ППФП професійно-прикладне значення виду діяльності щодо певної спеціальності та спеціалізації, а також спектр додаткових засобів, які відображають освітній аспект, сприяють якісній реалізації процесу ППФП студентів (аутогенне тренування, ідеомоторне тренування тощо) [20, 350, 353, 400, 401, 405].

Серед особливостей побудови занять ППФП варто назвати відповідність мети й завдань проведення занять фізичного виховання цілям і завданням певної професійної діяльності, що передбачає доцільність урахування вимог до фахівця, пов'язаних із характером і умовами професійної діяльності, представником якої він є, на визначеному її етапі [17, 350, 357, 420, 487, 490].

У такому вимірі особливого звучання набуває потреба наукового обґрунтування методики фізичного виховання, відпрацювання якої сприятиме забезпеченню оптимального рівня розвитку професійно вагомих фізичних

якостей і функцій, покращення показників фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів-музикантів, оскільки кожен фах вирізняється руховою специфікою, пов'язаною з умовами професійної діяльності, психофізичними параметрами та вимогами до розвитку фізичних даних, психофізіологічних функцій і психічного здоров'я людини [22, 70, 79, 162, 271].

Висновки до розділу 1

Аналіз фахової літератури та практичного досвіду розв'язання задекларованої в дисертації проблеми дав підстави стверджувати про усталення на сьогодні бачення сутності ППФП як напряду фізичної культури, що передбачає формування прикладних знань, фізичних, психічних, спеціальних якостей, умінь, навичок студентів відповідно до їхньої майбутньої професійної діяльності. Опрацювання засадничих для розгляду означеної проблеми методологічних розвідок українських і зарубіжних учених уможливило окреслення проблемного поля ППФП студентів мистецьких спеціальностей й увиразнення актуальності на сучасному етапі кардинальних трансформацій у освітній царині застосування інноваційних технологій розвитку професійно значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей.

Зважаючи на професійну спрямованість вивчення студентами спеціальності «Музичне мистецтво» навчальної дисципліни «Фізичне виховання», що має виявом набуття ними прикладних умінь і навичок як елементів окремих видів рухової діяльності, векторами укладання програм із ППФП для фахівців мистецьких спеціальностей повинні слугувати такі концептуально важливі поняття, як стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, функціональний стан організму, спеціалізація, вид музичного інструмента (клавішні, струнні, смичкові, ударні чи духові). До особливостей професійного спрямування процесу фізичного виховання таких студентів має належати акцентоване вироблення фізичних і спеціальних якостей, що необхідні для їхньої високопродуктивної праці як майбутніх фахівців

конкретної професійної сфери, а також опанування прикладних знань і вмінь застосування засобів фізичної культури і спорту в режимі праці й відпочинку з урахуванням мінливих умов праці, побуту та вікових особливостей. Позиціонування професійно-прикладної фізичної підготовки як багатофункціональної моделі підготовки майбутнього фахівця з огляду на найбільш істотні детермінанти його працездатності зумовлює потребу розвитку таких його психофізичних якостей, як: швидкість реакції, гнучкість, координація рухів, статична витривалість, сила, спритність, рівновага, рухливість і стійкість нервових процесів, активна саморегуляція психічного здоров'я, а також досягнення найкращого із можливих стану функціональних систем (серцево-судинної, дихальної, нервової), опорно-рухового апарату.

Матеріали цього розділу представлено у публікаціях [17, 20, 22, 24, 25, 26, 31, 33, 35, 128, 169, 170, 225, 278, 279].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Узагальнювальним детермінантом добору методів виступала потреба системного осмислення різноаспектуального предмета дослідження для отримання достовірних даних, виконання якісного та коректного математичного опрацювання його матеріалів.

Під час написання дисертаційної роботи послуговувалися спектром методів наукового пошуку, серед яких: загальнонаукові методи (аналіз, синтез, узагальнення та порівняння), соціологічні методи, педагогічні методи, фізіологічні методи (антропометричні та медико-біологічні методи, експрес-оцінювання рівня здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, дослідження фізичної роботоздатності, психофізіологічні методи), фотознімання, визначення типу постави студентів і візуальний скринінг біогеометричного профілю постави студентів, а також методи математичної статистики.

2.1.1. Загальнонаукові методи дослідження

У ході дослідження застосування методів аналізу, синтезу, узагальнення та порівняння виявилось результативним для опрацювання викладених у науковій спеціальній літературі, документальних і методичних джерелах теоретичних положень і даних щодо реалізації останніх фахівцями сфери фізичного виховання у практичній діяльності. Означеними методами також скористалися для формування методології, уточнення теоретичних передумов проведення дослідження, формулювання мети та завдань дослідження.

Отримані в руслі реалізації логіко-методологічного підходу емпіричні дані уможливили розроблення технології ППФП студентів мистецьких спеціальностей та експериментальну перевірку її ефективності.

Загалом теоретичний рівень дослідження передбачав залучення таких методів, як: абстрагування (ідеалізація, формалізація, схематизація, онтологізація – виокремлення змістовних основ), а також експериментування зі

схемами (розроблення змістовності, перевірка продуманості, практичності) для формування змістового наповнення понять, укладання практичних проєктів і технологій.

Низка методів емпіричних досліджень складається із теоретичного аналізу й узагальнення джерел наукової літератури, контент-аналізу текстів теоретичних і методичних праць, документальних матеріалів, історичних методів, методу системного та структурно-функціонального аналізу, методу порівняння та зіставлення.

У дисертації до теоретичного аналізу й узагальнення літературних і документальних джерел зверталися для ґрунтовного висвітлення історичних передумов становлення та розвитку знань про фізичну культуру, характеристики концептуальних моделей ППФП студентської молоді, з'ясування чинників залучення молоді до рухової активності, аналізу мотиваційних теорій у сфері ППФП, осмислення соціально-педагогічних проблем організації вільного часу як умови розвитку професійної діяльності, узагальнення світового досвіду організації ППФП у закладах освіти, окреслення визначальних напрямів і тенденцій ППФП у ЗВО України, розкриття змісту основних положень дисертаційної роботи. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, інформації з мережі Інтернет виявився ефективним у сенсі добору проблеми дослідження, формулювання його мети й завдань, обґрунтування актуальності обраного наукового напрямку.

Аналіз літературних джерел відзначався спрямованістю на розгляд напрацювань українських і зарубіжних дослідників проблеми ППФП, покращення фізичного стану студентів мистецьких спеціальностей засобами фізичного виховання, зокрема для теоретичного обґрунтування мети дослідження, його завдань і результатів, установлення ступеня актуальності задекларованих у дисертації питань. Теоретичний аналіз уможливив конкретизацію проблеми фізичного виховання в закладах освіти, що здійснюють підготовку фахівців музичних спеціальностей, сприяв розгляду й

аналізу професійної діяльності музикантів, простеженню особливостей і ризиків виникнення у студентів музичного профілю професійних захворювань. Аналіз спеціальної літератури дав змогу набути цілісного уявлення про засади формування стійкої мотивації та покращення рівня здоров'я студентів музичного фаху, полегшив процес упровадження педагогічних технологій, організаційно-методичного та програмного забезпечення занять, відповідних технології дослідження, а також дібрати оптимальні щодо ефективного вирішення поставлених у дослідженні завдань методи.

Загалом проведене дослідження охоплювало аналіз науково-методичної та спеціальної літератури вітчизняних і зарубіжних учених в кількості 498 джерел, що результатів якого належить розширення обшину відомостей про наявний стан розроблення проблеми проектування ППФП студентів у закладах освіти, представлення теоретичних і практичних граней останньої.

Предметом особливої уваги в дослідженні поставав аналіз законодавчо-нормативної бази України й інших держав, а також основ державного управління у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи із населенням, зокрема: Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки, Національної доктрини розвитку фізичної культури й спорту в Україні, постанов Кабінету Міністрів України, наказів, рішень Президента України, наказів і рішень відповідних органів влади. Дані вищеназваних джерел узагальнювали в межах аналізу концепції та процесу формування механізму державного управління фізкультурно-оздоровчою та рекреаційною роботою з населенням України й основних його елементів, виявлення необхідності та передумов відпрацювання новітніх форм такої діяльності.

Відтак, аналіз української та зарубіжної літератури практикували для з'ясування наукових прогнозів із постановки проблеми дослідження, зіставлення та пояснення вміщеного в опрацьованих джерелах первинного матеріалу в контексті методології теорії і методики фізичного виховання та ППФП. Крім того, методи теоретичного наукового пошуку слугували для

увиразнення істотних граней організації ППФП студентів мистецьких спеціальностей.

У межах осмислення переваг теоретичного аналізу спеціальної літератури розглянемо особливості використання низки таких методів, як: *метод реконструкції, метод аперцепіювання, аспективний аналіз, герменевтичний аналіз, критичний аналіз, концептуальний аналіз, проблемний аналіз.*

Метод реконструкції передбачає вміння змінювати послідовність висловлень автора, виокремлювати потрібний для дисертації матеріал і вводити його в текст роботи із посиланням на джерело, поєднувати авторське висловлення із висловленнями інших дослідників, а також інтерпретувати й оцінювати текст без спотворення авторського варіанту [6, 56, 168].

Метод аперцепіювання – вміння доповнювати використовувані та визнані аксіомою знання, отримані з якого-небудь джерела, власними судженнями, обґрунтованими в дисертації [6, 54, 56, 172, 304].

Аспективний аналіз – вміння розглядати науковий текст крізь призму задекларованої в дисертації проблеми, проте на основі осмислення бачень інших авторів [9, 102, 224, 168].

Герменевтичний аналіз – вміння виявляти правильний зміст ключових для дисертації термінів і понять, зорієнтоване на отримання нової для роботи із дисертацією інформації й увиразнення наукової новизни дослідження [54, 95, 305].

Критичний аналіз – вміння розкривати «сильні» та «слабкі» грані досліджуваних наукових текстів української та закордонної фахової літератури [39, 95, 305].

Концептуальний аналіз – вміння аналізувати наукові тексти у межах концепції чи теорії, що уможливорює пошук концептуальних основ дослідження й одержання адекватних висновків [2, 38, 172, 306].

Проблемний аналіз – вміння аналізувати невирішені питання, тобто ті, що потребують доповнення у стадії дослідження наукової проблеми, спрямовані на інтерпретацію проблеми та вибір певних методів дослідження, які використано

в дисертації [2, 38, 172, 306].

Вивчення науково-методичної літератури та документальних джерел із проблеми дослідження виступило фундаментом для визначення типових для сьогодення тенденцій розвитку ППФП студентів у закладах культури та мистецтв, а також виокремлення напрямів реалізації запропонованої в дисертації технології ППФП в умовах освітніх закладів культури і мистецтв.

Аналіз нормативних документів відзначався урахуванням походження та характеру нормативних підстав, що полягало в розмежуванні нормативних приписів як підзаконних актів, які регламентують обов'язкове та точне виконання, нормативних вказівок методичного характеру, нормативних представлень і рекомендацій, що вміщують пояснення можливого та бажаного способу дії із власного рішення виконавця, а також нормативних описів, які зазвичай постають результатом наукових і технічних досліджень суб'єктів та об'єктів управління [146, 148, 150].

Предметом особливо скрупульозного розгляду виступали публікації у фахових виданнях галузі фізичного виховання і спорту, які офіційно визнано в Україні.

Так, присутнім складником огляду науково-методичної літератури вважали друковані збірники міжнародних наукових конгресів, конференцій, а також публікації англійською й іншими європейськими мовами (матеріалами тридцяти восьми з наукових розвідок, дотичних до теми дисертаційної роботи, скористалися для аналізу стану та перспектив організації ППФП).

Звернення до ресурсів Інтернету виявилось результативним у сенсі опрацювання новітніх на сучасному етапі розвитку галузі фізичного виховання і спорту підходів до організації ППФП загалом і студентів мистецьких спеціальностей зокрема, системного та послідовного висвітлення теоретичних засад ППФП у зарубіжних закладах освіти, аналізу практичних проблем фізичного виховання за умов сьогодення. Предметом окремої уваги слугували державні, законодавчі та нормативні документи, що визначають політику розвитку галузі фізичної культури і спорту (такі документи й нормативно-

правові акти є доступними на урядовому порталі України (www.gov.ua), а також посиланнях із нього) [149, 150, 322, 331, 334, 336].

Розроблення концепції ППФП студентів мистецьких спеціальностей провадили в руслі актуальних на сучасному етапі розвитку науки загалом і галузі фізичної культури і спорту зокрема концептуальних підходів. Специфіку використання у пропонованому дослідженні спектра наукових підходів складало бачення логіки синтезованого залучення підходів, що зумовлюють філософську та змістовну грані концепції (діалектичного, особистісного, аксіологічного, діяльнісного), підходів, які визначають процесуальні особливості побудови дослідження (синергетичного, соціально-культурного, оскільки в ході дослідження концептуальних підходів до ППФП зорієнтовувалися на концепцію єдності біологічного та соціального), окремо позиціонованого системного підходу на тлі домінування соціально-культурного.

2.1.2 Соціологічні методи дослідження

З огляду на особливості та широкий спектр видів діяльності, спеціалізацій і позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів мистецького профілю встановлення пріоритетних напрямів формування їхньої мотивації, а також з'ясування позитивних або негативних детермінантів залучення до систематичних занять руховою активністю передбачало застосування такого методу соціологічного дослідження, як *анкетування*.

У дослідженні анкетною, що мала вигляд структурно організованого набору запитань, послуговувалися для збору первинної інформації шляхом звернення до респондентів із проханням надати відповіді на перелік уміщених у ній запитань. Відтак джерелом інформації в анкеті слугували письмові судження-відповіді опитуваної молоді, індивідуальні погляди яких уможливлювали одержання відомостей, необхідних для подальшої інтерпретації дослідницьких даних.

У межах пропонованого дослідження анкетування проводили для:

- оцінювання думки респондентів щодо мотивів і інтересів до

фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять (додаток В);

- встановлення рівня теоретичних знань студентів мистецьких спеціальностей (додаток Г, Д, Е, Ж);
- оцінювання ергономічно доцільної пози музиканта під час гри на інструменті музиканта (додатки Н).

Анкета на вивчення мотивів і інтересів студентів мистецьких спеціальностей щодо фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять (додаток В) передбачала вибір респондентами запропонованого варіанта відповіді на кожне із уміщених у анкеті запитань або представлення власного варіанта.

Анкета на визначення рівня теоретичних знань (додаток Г, Д, Е, Ж) відзначалася спрямованістю на вибір студентами правильної відповіді із переліку запропонованих і мала вигляд складеного та модифікованого із низки джерел тесту, що охоплював 24 варіанти запитань і 4 альтернативні варіанти відповідей.

Додамо, що відповіді досліджуваних студентів оцінювали за чотирибальною системою, спроектованою на чотири рівні навчальних досягнень студентів. Ідеться про:

- перший рівень «низький» (1–6 правильних відповідей; знання студента мають фрагментарний характер, відображають початкові уявлення про предмет вивчення);
- другий рівень «середній» (7–12 правильних відповідей; студент відтворює основний навчальний матеріал, здатний виконувати завдання за зразком, виявляє сформованість елементарних умінь навчальної діяльності);
- третій рівень «достатній» (13–18 правильних відповідей; студент знає характерні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, уміє пояснити найважливіші закономірності, самостійно оперує здобутими знаннями у стандартних ситуаціях, виконує розумові операції (аналіз, абстрагування, узагальнення, дає правильні, логічно обґрунтовані відповіді, проте не здатний до продукування власних суджень);

- четвертий рівень «високий» (19–24 правильні відповіді; знання студента ґрунтовні, міцні, системні; студент уміє використовувати їх для виконання творчих завдань, здатний самостійно оцінювати різноманітні ситуації, явища та факти, виявляти та відстоювати особисту позицію).

Анкета для опитування викладачів на виявлення найбільш суттєвих проблем дотримання музикантом ергономічно доцільної пози під час гри на інструменті передбачала вибір респондентами (викладачами) запропонованого варіанта відповіді на кожне вміщене в анкеті запитання або представлення власного варіанта (додаток Н).

Анкета для опитування студентів на розкриття найбільш істотних проблем дотримання музикантом ергономічно доцільної пози під час гри на інструменті полягала у виборі респондентами (викладачами) запропонованого варіанта відповіді на кожне вміщене в анкеті запитання або представлення власного варіанта (додаток Н).

Дослідження, серед іншого, охоплювало застосування *методу експертного оцінювання*, сутність якого визначається проведенням необхідних вимірювань за допомогою спеціально обраної шкали та на основі суб'єктивних оцінок фахівців-експертів. Здебільшого експертне оцінювання, або експертиза, має вигляд опитування чи анкетування групи експертів.

У дисертації методом експертного оцінювання послуговувалися для з'ясування думок експертів у межах обґрунтування професійно значущих якостей обстежуваних (на підставі професіограми). Методика групової експертизи охоплювала такі етапи, як: формулювання завдань, добір і комплектування групи експертів, складання плану експертизи, проведення опитування експертів, аналіз і обробка одержаної інформації [245].

Організація експертного оцінювання вимагала розроблення анкети із десятьма варіантами відповідей (додаток Л), підґрунтям якої слугували дані про десять професійно значущих фізичних якостей, запропоновані Л. Пилипеєм [315] (додаток Л) та оцінювання професійних якостей музикантів викладачами та самими студентами (додаток К).

До опрацювання вищерозглянутої анкети було залучено професійних викладачів Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського, музикантів Вінницького коледжу культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, Тульчинського коледжу культури та Житомирського музичного училища імені Віктора Косенка у складі 46 осіб, стаж роботи яких складає понад 15 років.

У дослідженні експертизу проводили за допомогою методу переваги (ранжування), пов'язаного з вибором за оцінку порядкової шкали, що передбачає розстановку експертами оцінюваних об'єктів за рангами у порядку зниження їхньої значущості. Те, що найнижчий ранг (R), який дорівнює 1, експерти присуджували найбільш значущому об'єкту експертизи, а найвищий ранг – найменш значущому, означало фактичну розстановку експертами об'єктів експертизи за місцями, де перше місце посідав найбільш значущий об'єкт.

Алгоритм роботи з експертного оцінювання охоплював:

- 1) внесення експертами до таблиці даних експертизи на основі застосування методу переваги;
- 2) встановлення ступеня узгодженості думок залучених до дослідження експертів шляхом використання коефіцієнта конкордації Кендалла;
- 3) укладання висновків щодо якості експертизи з огляду на ступінь узгодженості думок експертів.

Зважаючи на те, що проведення експертизи за допомоги методу переваги супроводжувалося вибором за оцінку порядкової шкали, для характеристики вибірок обчислювали медіану, а також нижній і верхній квартилі Me (25%; 75%).

Достовірність відмінності статистичних оцінок визначали шляхом непараметричного множинного рангового кореляційного аналізу (коефіцієнта конкордації Кендалла) за рівня надійності $P = 99\%$ (імовірність помилки 1%, тобто рівень значущості $p = 0,01$).

Коефіцієнт конкордації Кендалла розраховували за формулою:

$$W = \frac{12S}{m^2(n^3 - n)}, \quad (2.1)$$

де S — сума квадратів відхилення оцінки від середнього значення:

$$S = \sum_{i=1}^n ((\sum_{j=1}^m x_{ij}) - \bar{x})^2, \quad (2.2)$$

де m — кількість експертів; n — кількість об'єктів експертизи, x_{ij} — i -а оцінка j -го експерта; $\bar{x}$ — середня оцінка, виставлена m експертами за всіма n об'єктами експертизи, яку визначали за формулою:

$$\bar{x} = m \cdot (n + 1) / 2, \quad (2.3)$$

де m — кількість експертів; n — кількість об'єктів експертизи.

З огляду на вищевикладене видається доцільним зазначити, що перевірка значущості коефіцієнта конкордації передбачала використання χ^2 -критерію Пірсона.

2.1.3. Педагогічні методи дослідження

У межах проведеного в дисертації наукового пошуку було реалізовано спектр педагогічних методів дослідження, який складали педагогічне тестування, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Залучення педагогічного методу — *тестування рівня фізичної підготовленості* — передбачало застосування орієнтовних нормативів, представлених у навчальних програмах Вінницького коледжу культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, Тульчинського коледжу культури, Житомирського музичного коледжу імені Віктора Косенка.

Йдеться про програми із фізичної культури, укладені для студентів коледжів культури та мистецтв, які навчаються на базі загальної середньої освіти (після 9 кл.) і повної загальної середньої освіти (після 11 класів). Організоване в ході дослідження тестування фізичної підготовленості студентів

мистецьких спеціальностей охоплювало виконання такими студентами тестів, спрямованих на виявлення рівня розвитку у них таких фізичних якостей, як: сила, швидкість, гнучкість, координація і спритність (стрибок у довжину з місця; стрибки через скакалку; нахил тулуба з положення сидячи; човниковий біг, 4х9 м і підтягування на перекладині (юнаки), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата).

Утім, проведення попереднього оцінювання фізичної підготовленості залучених до експерименту студентів мистецького профілю дало підставу для не регламентованого навчальною програмою Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича додаткового тестування останніх у межах формувального експерименту.

Зокрема, систему оцінювання розвитку показників спеціальної фізичної підготовки студентів-музикантів було доповнено комплексом нижчеподаних контрольних вправ. Розглянемо їх.

До комплексу контрольних вправ належали *тести для визначення рівня розвитку статичної силової витривалості м'язів тулуба*, а саме: тест 1 «*утримання бічного упору*» (мета виконання тесту – визначення розвитку статичної силової витривалості бокових м'язів тулуба) (рис. 2.1), тест 2 «*упор лежачи на передпліччях*» (мета виконання тесту – визначення статичної силової витривалості м'язів тулуба), тест 3 «*міст у положенні лежачи на спині*» (мета виконання тесту – визначення рівня розвитку статичної силової витривалості м'язів тулуба у положенні лежачи на спині).

Тестування студентів мистецьких спеціальностей також передбачало виконання *тесту «динамометрія»* із використанням ручного динамометра з таруванням до 90 кг (дівчата) та 120 кг (юнаки).

*А**Б**В*

Рис. 2.1. Вихідне положення під час виконання тестів: А – утримання бічного упору; Б – упор лежачи на передпліччях; В – міст у положенні лежачи на спині

Визначення рівня здібностей студентів до тонкорухової координації, а саме – спритності рук, потребувало застосування тесту «монтаж-демонтаж» [328].

Значення названого тесту для оцінювання успішності здійсненої студентом роботи полягало в установленні кількості змонтованих і демонтованих одиниць за задані відрізки часу: під час виконання монтажу – 90 секунд, під час виконання демонтажу – 60 секунд.

Додамо, що для вияву тонкої рухової реакції студентів, зокрема музичного профілю, використовували спеціальний прилад – дошку-панель (200x300 мм) із двома групами отворів діаметром 3 мм (кожна група містить 50 отворів, розміщених у 5 рядів (по 10 отворів у кожному ряду): верхня група отворів заповнена заклепками (головки заклепок виступають над поверхнею панелі на 5 мм), а нижня залишається вільною.

Заклепки у верхній групі отворів мають діаметр 2,5 мм, довжину 10 мм і є виготовленими з дюралюмінію. У центральній частині дошки-панелі зліва вмонтовано стержень із нанизаними на нього 50 шайбами.

Завдання досліджуваного під час монтажу полягає в тому, що він повинен дістати із гнізда верхньої частини панелі одну заклепку й водночас зняти зі стержня шайбу, начепити шайбу на заклепку й установити в гніздо нижньої частини панелі. Під час демонтажу тестований повинен виконати вищеописану

послідовність дій у зворотньому порядку (рис. 2.2).

Логіка дослідницького пошуку також передбачала залучення тесту на визначення спритності (вправності) пальців за одночасної роботи рук, тобто *тесту за методикою У. Г. Давлетшина*.

Методика У. Г. Давлетшина регламентує обов'язковою наявність для виконання тесту спеціальної підставки з отворами для стержнів, власне стержні (120–130 штук) і коробочки для них.



Рис. 2.2. Виконання тесту «монтаж-демонтаж» [328]

Так, верхня пластина підставки має розмір 220 X 42 мм. Уздовж лівого боку пластини містяться два ряди отворів діаметром 3 мм (кожен ряд має 43 такі отвори, відстань між якими становить 5 мм). Уздовж правого боку пластини знаходяться дві дворядні групи таких самих отворів (кожен ряд групи нараховує 20 отворів, а металеві стержні мають діаметр 2,5 мм і довжину 40 мм).

Проведення дослідження (рис. 2.3) відзначається чіткою послідовністю дій, за

якої: підставку розташовують за робочим столом досліджуваного так, щоб її довжина займала перпендикулярне щодо краю стола положення; коробку зі стержнями ставлять ліворуч підставки на рівні її верхньої половини на відстані 200 мм; досліджуваний і правою, і лівою руками бере з коробочки стержні (по одному в руку) і вставляє їх у отвори підставки, заповнюючи вертикальні ряди згори донизу, тримаючи водночас в руках не більше як два стержні (у разі падіння стержня його не піднімають, а продовжують виконувати завдання); завдання виконують тричі з невеликими перервами між кожною спробою. Упродовж виконання тесту експериментатор фіксує час, затрачений на заповнення всіх отворів підставки, і вносить його до протоколу. Отримані в

такий спосіб часові дані досліджуваного підлягатимуть оцінюванню для визначення його рухової координації за нормативними показниками.



Рис. 2.3. Виконання тесту для визначення здібностей до тонкої координації рухів за методикою У. Г. Давлетшина [328]

Один із найбільш ефективних педагогічних методів *педагогічне спостереження* в дисертації знайшов застосування для уточнення даних психофізіологічних, фізичних якостей і рівня фізичної роботоздатності охоплених експериментом студентів мистецьких спеціальностей. Передбачене в дослідженні педагогічне спостереження відзначалося зорієнтованістю на виконання таких завдань, як:

- а) вивчення форм фізичного виховання, що їх практикують протягом дня студенти;
- б) аналіз змісту занять із фізичного виховання для студентської молоді;
- в) розгляд основ профілактики хронічних професійних захворювань, які можуть розвинутиися в ході професійної діяльності.

Педагогічні спостереження (за ступенем поінформованості – приховані, за формою – включені та безперервні, за тимчасовою ознакою – опосередковані, за кількістю спостережень – постійні), розгорнуті у період 2015–2019 років на базі Вінницького коледжу культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, Тульчинського коледжу культури, Житомирського музичного коледжу імені В. С. Косенка із залученням студентів мистецьких спеціальностей (віковий діапазон – 15–16 років), було спроектовано на систематичне проведення хронометражу та реєстрації визначальних засобів

фізичного виховання оздоровчої спрямованості. Для цього аналізу у межах педагогічного спостереження підлягали понад 60 занять із фізичного виховання.

Такий педагогічний метод, як *педагогічний експеримент*, у дослідженні набув вигляду констатувального та формувального експериментів. Мету констатувального експерименту вбачали в отриманні інформації про рівень мотивації студентів спеціальності «Музичне мистецтво», їхніх теоретичних знань із фізичної культури, даних щодо професійно значущих фізичних якостей, визначенні фізичної підготовленості, стану постави, ергономічно доцільної пози музиканта під час гри на інструменті й ін., тоді як мету формувального експерименту – у встановленні впливу розробленої технології на підвищення рівня професійно значущих фізичних якостей студентів-музикантів спеціальностей «оркестрові духові та ударні інструменти» (флейта, гобой, кларнет, фагот, саксофон, валторна, труба, тромбон, туба, ударні інструменти) і «народні інструменти» (баян, акордеон, домра, бандура, гітара).

Насамперед зазначимо, що в організованому в ході дослідження констатувальному експерименті взяли участь студенти Вінницького коледжу культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, Тульчинського коледжу культури, Житомирського музичного коледжу імені Віктора Косенка мистецьких спеціальностей в кількості 788 осіб, зокрема на I курсі – ($n = 196$), із яких 69 юнаків, 127 дівчат; на II курсі – ($n = 200$), із яких 61 юнак, 139 дівчат; на III курсі – ($n=192$), із яких 62 юнаків, 130 дівчат; на IV курсі – ($n = 200$), із яких 71 юнак, 129 дівчат, за станом здоров'я зарахованих до основної групи фізичного виховання.

Формувальний експеримент передбачав розподіл на контрольну та експериментальну групи юнаків I курсу (віковий діапазон 15–16 років), спеціальностей «оркестрові духові та ударні інструменти» (флейта, гобой, кларнет, фагот, саксофон, валторна, труба, тромбон, туба, ударні інструменти) і «народні інструменти» (баян, акордеон, домра, бандура, гітара), оскільки студенти вказаних спеціальностей мали за всіма показниками фізичного стану

найбільш суттєві статистично достовірно гірші результати у віковому співвідношенні та порівняно зі студентами інших спеціалізацій, як-от: «оркестрові струнні інструменти», «фортепіано», вокалісти та диригенти.

Пріоритетним орієнтиром формувального експерименту слугувало визначення впливу розробленої в дослідженні технології підвищення фізичного стану, фізичного розвитку молоді та розвитку професійно значущих фізичних якостей. Експериментом було охоплено 21 юнака спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», розподіленого на експериментальну (11 осіб) і контрольну (10 осіб) групи (віковий інтервал – 15–16 років), та 19 дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», розподілених на експериментальну (9 осіб) і контрольну (10 осіб) групи. Групи було сформовано за випадковою вибіркою: до початку експерименту відмінності результатів тестування фізичних якостей дівчат і юнаків, які вивчали протягом експерименту, залишалися статистично незначущими ($p > 0,05$). Заняття із фізичної культури в контрольній групі проводили відповідно до навчальної програми із дисципліни «Фізичного виховання», в експериментальній групі – відповідно до розробленої в дослідженні технології підвищення професійно значущих фізичних якостей студентів мистецьких спеціальностей і впровадженої в основну програму занять із фізичної культури для такого контингенту студентів.

2.1.4. Фізіологічні методи дослідження

З огляду на те, що розгляд фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей є можливим тільки крізь призму її взаємозв'язку із фізичним розвитком останніх [119], дослідження передбачало вивчення фізичного розвитку залучених до експерименту студентів. Передусім зауважимо, що антропометрія – це методика та техніка вимірювання людського тіла, яку використовують для оцінювання фізичного розвитку, будови тіла людини та яка відображає систему вимірювань розмірів її тіла (зовнішніх) і морфологічних структур (внутрішніх), а саме: кісток (остеоμετρία), черепа (краніометрія), серця (кардіометрія за даними рентгену та флюорографії),

об'єму рухів у суглобах (гоніометрія) та сили м'язових груп (динамометрія). Антропометрія охоплює визначення лінійних (повздовжніх, поперечних, сагітальних) і обхватних розмірів, а також маси тіла людини.

У контексті вищесказаного *антропометричними й медико-біологічними методами* в дослідженні послуговувалися для оцінювання морфо-функціонального статусу організму експериментованих студентів мистецьких спеціальностей. Загалом вивченню за методикою В. В. Бунака [15] підлягали такі антропометричні показники студентів-музикантів, як: довжина тіла (см), маса тіла (кг), окружність грудної клітки (пауза, см). Так, вимірювання зросту експериментованих студентів проводили за допомогою металевого антропометра Мартіна за умови розташування обстежуваного у вертикальному положенні без взуття зі збереженням природних згинів хребетного стовпа, вільно опущеними вздовж тулуба руками. Під час вимірювання горизонтальну планку антропометра спочатку розміщували вище від тімені голови, а потім опускали до точки на її верхівці.

Дослідження основних функціональних показників задіяних у експерименті студентів охоплювало визначення на основі методу А. В. Коробкова таких показників серцево-судинної системи останніх, як: частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), артеріальний тиск крові – систолічний (АТ сист., мм. рт. ст), артеріальний тиск крові – діастолічний (АТ діаст., мм. рт. ст); а також визначення за допомогою водяного спірометра показників їхньої дихальної системи, як-от: життєвої ємності легень (ЖЄЛ, см). Крім того, дослідження відображало виконання пульсометрії для простеження реакції серцево-судинної системи організму на навантаження, якого він зазнає.

Іще один вагомий метод обстеження залучених до експерименту студентів мистецьких спеціальностей – *експрес-оцінювання рівня їхнього фізичного здоров'я*. Для кількісного оцінювання рівня фізичного здоров'я (РФЗ) студентів-музикантів зверталися до методики, розробленої проф. Г. Л. Апанасенком (табл. 2.1, 2.2).

Експрес-оцінювання функціонального стану організму жінок
(за проф. Г. Л. Апанасенком)

Показники функціонального стану	Рівень соматичного здоров'я жінок				
	низький	нижче за середній	середній	вище за середній	високий
<u>маса тіла</u> , г/см <i>зріст</i>	451 і більше	351-450	350 і менше	-	-
Оцінка в балах	-2	-1	0		
<u>ЖЄЛ</u> , мл/кг <i>маса тіла</i>	40 і менше	41-45	46-50	51-56	57 і більше
Оцінка в балах	-1	0	1	2	3
<u>динамометрія</u> , % <i>маса тіла</i>	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
Оцінка в балах	-1	0	1	2	3
<u>ЧСС х АТсист.</u> 100	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Оцінка в балах	-2	-1	0	3	5
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	3 хв і більше	2-3 хв	90-119 с	60-89 с	59 с і менше
Оцінка в балах	-2	1	3	5	7
Загальна оцінка рівня здоров'я, кількість балів	3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18

Логіка наукового пошуку потребувала також дослідження фізичної роботоздатності студентів музичного профілю як об'єктів експерименту. Тому визначали рівень фізичної роботоздатності таких студентів шляхом виконання проби Руф'є, що відображає функціонально-резервні можливості

серцево-судинної системи людини.

Таблиця 2.2

**Експрес-оцінювання функціонального стану організму чоловіків
(за проф. Г. Л. Апанасенком)**

Показники функціонального стану	Рівень соматичного здоров'я чоловіків				
	низь- кий	нижче за серед- ній	серед- ній	вище за серед- ній	високий
<u>маса тіла</u> , г/см зріст	501 і більше	451-500	450 і менше	-	-
Оцінка в балах	-2	-1	0		
<u>ЖЄЛ</u> , мл/кг маса тіла	50 і менше	51-55	56-60	61-65	66 і більше
Оцінка в балах	-1	0	1	2	3
<u>динамометрія</u> , % маса тіла	60 і менше	61-65	66-70	71-80	81 і більше
Оцінка в балах	-1	0	1	2	3
<u>ЧСС x АТсист.</u> 100	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Оцінка в балах	-2	-1	0	3	5
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	3 хв і більше	2-3 хв	90-119 с	60-89 с	59 с і менше
Оцінка в балах	-2	1	3	5	7
Загальна оцінка рівня здоров'я, кількість балів	3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18

Механізм проведення проби Руф'є складається із двох послідовно реалізовуваних операцій, як-от: підрахування пульсу обстежуваного за 15 с (P_1) після його перебування впродовж п'яти хвилин у стані спокою та у положенні сидячи; підрахування пульсу обстежуваного за перші 15 с (P_2) і останні 15 с (P_3) першої хвилини періоду відновлення після виконання ним протягом 45 с 30

присідань. Важливо, що результати досліджуваних оцінювали за індексом (табл. 2.3), який обчислювали за формулою:

$$IP=(4 \cdot (P_1+P_2+P_3) - 200)/10, \quad (2.6)$$

де P_1 – пульс після п'ятихвилинного спокійного стану у положенні сидячи, уд·хв.⁻¹; P_2 – пульс відразу після присідань за перші 15 с, уд·хв.⁻¹; P_3 – пульс після 45 с після присідань, уд·хв.⁻¹

Таблиця 2.3

Оцінювання результату проби Руф'є [242]

Оцінка	Діапазон IP
менше за 3	висока роботоздатність
4–6	добра роботоздатність
7–9	середня роботоздатність
10–14	задовільна роботоздатність
15 і вище	погана роботоздатність

2.1.5. Фотознімання, визначення типу постави студентів, візуальний скринінг біогеометричного профілю постави студентів та оцінювання ергономічної доцільної пози музиканта під час гри на інструменті

Загальновідомо, що ефективність планування оздоровчих заходів детермінована врахуванням усіх показників фізичного стану людини, зокрема стану її постави, що, на думку багатьох учених [2, 136, 173, 175, 183, 291] постає оптимальною характеристикою здоров'я.

За рекомендаціями плеяди науковців [89, 90, 174, 193, 258] визначення біогеометричного профілю постави студентів, у пропонованому контексті – музичних спеціальностей, пов'язане із проведенням візуального «скринінгу» стану постави з використанням удосконаленої карти експрес-контролю біогеометричного профілю постави.

У ході дослідження студентів мистецьких спеціальностей розподіляли за рівнем біогеометричного профілю постави на основі 11 показників, із яких 5

показників стосуються фронтальної площини (положення плечей, нижніх кутів лопаток і тазових кісток, трикутників талії, положення стоп), а 5 – сагітальної площини (положення голови та тулуба щодо вертикальної осі, стану грудного кифозу та поперекового лордозу, форми живота, кута у біопарах стегна та гомілки).

Унаслідок проведення візуального скринінгу біогеометричного профілю постави обстежуваний мав змогу набрати за інтегральною оцінкою максимальну кількість – 33 бали (якщо всі 11 показників оцінено трьома балами), мінімальну кількість – 11 балів (якщо всі 11 показників оцінено одним балом). За кількістю набраних балів експериментовані підлягали стратифікації за рівнями стану біогеометричного профілю постави на: «низький» (11–16 балів), «середній» (17–23), «високий» (24–33 бали).

2.1.6. Відеометрія та побудова біокінематичної схеми «робочих поз» студентів за музичним інструментом

Реєстрація кількісних характеристик стану постави студентів музичних спеціальностей передбачала застосування цифрової відеокамери (відеознімання проводили з урахуванням основних біомеханічних вимог [173, 175], під'єднаної до персонального комп'ютера, що має завантаженою програму «Torso» [173].

Комп'ютерна програма «Torso» – це програма, пов'язана із визначенням біогеометричних характеристик постави, у пропонованому контексті – студентів музичних спеціальностей. Ідеться про використання обґрунтованих у дослідженні трьох кутових характеристик, вимірюваних у сагітальній площині, й одну характеристику, вимірювану у фронтальній площині, а саме: α_1 – кут нахилу голови, утворений вертикаллю та лінією, що з'єднує остистий відросток шийного хребця C_7 і центру мас (ЦМ) голови (остистий відросток C_7 є найбільш виступаючою назад точкою хребта на рівні шийного та грудного відділів, ЦМ голови в сагітальній площині підлягає проєктуванню на ділянку вушної раковини); α_2 – кут зору, утворений горизонталлю та лінією, що з'єднує найбільш виступаючу точку лобової кістки та виступ підборіддя; α_3 – кут нахилу тулуба, утворений вертикаллю та лінією, що з'єднує остистий відросток

хребця (C_7), тобто найбільш виступаючу назад точку хребта на межі шийного та грудного відділів, і остистий відросток хребця (L_5), тобто найбільш лордичну поглиблену точку поперекового лордозу (центр соматичної системи координат); α_4 – кут нахилу до горизонталі лінії, що проходить через обидва акроміони [173].

Побудова біокінематичної схеми робочої пози студента за музичним інструментом відображала такий алгоритм роботи:

- установлення масштабу зображення під час перегляду відеограми, а також визначення системи відліку;
- позначення точками та маркування центрів суглобів і центру ваги голови, замалювання контурів першої робочої фігури й надалі наступних.

У ході констатувального експерименту визначали типову ергономічну специфіку посадки студентів музичних спеціальностей, так звані «робочі пози», яких останні набувають під час занять за музичним інструментом. Типових «робочих поз» студентів-музикантів під час роботи за музичним інструментом насамперед стосуються такі положення: «нахил тулуба вперед», «нахил тулуба назад», а також «нахил голови» (такі положення біоланок тіла студентів під час роботи за музичним інструментом типові й для юнаків, і для дівчат). Для визначення просторової організації тіла студента під час роботи за музичним інструментом вважали засадничим бачення фахівців щодо доцільності використання у межах гоніометричних досліджень кривизни хребетного стовпа таких анатомічних точок: ІНІСН, остистий відросток хребця C_5 , остистий відросток хребця C_7 , остистий відросток хребця T_7 , остистий відросток хребця L_5 і остистий відросток хребця S_4 [175, 191, 192, 202].

Вивчення розташування біопар тіла студентів під час роботи за музичним інструментом за біосхемою передбачало вимір таких кутів біопар:

- $\angle A^\circ$ (біопара «голова-тулуб») характеризує положення голови (нахил або закидання);
- $\angle B^\circ$ (біопара «плече-передпліччя») характеризує кут у ліктьовому суглобі;

- $\angle C^\circ$ (біопара «тулуб-стегно») характеризує ступінь нахилу тулуба (вперед або назад);
- $\angle D^\circ$ (біопара «стегно-гомілка») характеризує кут у колінному суглобі [175, 191, 201, 205, 209, 215].

2.1.7. Методи математичної статистики

Аналіз одержаних у ході дослідження експериментальних даних передбачав оперування низкою статистичних методів [118, 119], серед яких: метод середніх величин, вибірковий метод, критерій згоди Шапіро-Уїлкі, параметричні критерії, а також непараметричні критерії.

За допомогою спектра вищезгаданих методів обчислювали такі статистичні показники:

- середнє арифметичне значення ($\bar{x}$);
- помилка середнього арифметичного (m);
- середнє квадратичне відхилення (S);
- коефіцієнт варіації (V);
- коефіцієнт конкордації Кендалла (W).

У ході дослідження вибірки перевіряли на відповідність закону нормального розподілу за допомогою критерію Шапіро-Уїлкі. З огляду на те, що показники фізичного стану, фізичної підготовленості студентів-музикантів відповідали закону нормального розподілу, для порівняння вибірок залучали критерій Стюдента (t): за обраної надійності Р для досліджуваного обсягу вибірки (n_1+n_2) статистично значущими вважали відмінності, що не перевищували 5% від рівня значущості (p) за кількості ступенів свободи (n_1+n_2-2).

У межах порівняння малих незалежних вибірок, які неможливо перевірити на відповідність закону нормального розподілу, послуговувалися критерієм Манна-Уїтні.

Оцінку статистичної значущості відмінності між показниками контрольної й експериментальної груп і порівняння вибірок на початку та наприкінці педагогічного експерименту визначали на основі параметричного

критерію Стюдента. У дослідженні приймали надійність $P = 0,95$ і рівень значущості $p = 0,05$ (імовірність помилки складає 5%). Окремі результати відображали більш високий рівень значущості $p = 0,01$.

Математичну обробку проводили на персональному комп'ютері IBM PC-Pentium-IV із використанням прикладних програм пакетів Microsoft Excel XP і Statistica 10.0, розроблених фірмами Microsoft, (StatSoft, USA) [409].

2.2. Організація дослідження

Дослідження, спроектоване на чотири етапи, виконували протягом 2010–2019 рр. Послідовність постановки та вирішення завдань детермінувала логіка дослідницького процесу й отримані результати.

Перший етап дослідження (вересень 2010 – серпень 2016 рр.) передбачав аналіз даних фахової науково-методичної літератури з проблеми дослідження, систематизацію загальнотеоретичних відомостей і практичного досвіду із реалізації ППФП студентів мистецьких спеціальностей у процесі фізичного виховання, виокремлення сучасних тенденцій і стратегічних напрямів розвитку професійних фізичних якостей, підтримання здоров'я, формування ергономічно доцільної пози гри на інструменті, профілактику порушень біогеометричного профілю постави, важливу для ефективної професійної діяльності. Сформульовано основні завдання дослідження, дібрано його методи, розроблено план, а також за допомогою методів експертних оцінок встановлено професійно важливі фізичні якості студентів музичного профілю.

Проведені на першому етапі теоретичні дослідження відзначалися зорієнтованістю на виявлення найбільш актуальних наукових напрямів пошуку новітніх форм, методів і методик покращення фізичного стану студентів, що сприяло визначенню об'єкта дослідження та добору контингенту досліджуваних.

Другий етап дослідження (вересень 2016 – серпень 2017 рр.) – експериментальне дослідження, що охоплювало вивчення вихідних даних фізичного розвитку та функціонального стану студентів, стану біогеометричного профілю постави, оцінювання стану їхнього здоров'я,

визначення рівня фізичної роботоздатності, оцінювання особливостей мотивів та інтересів студентів, рівня теоретичних знань із предмета «Фізичне виховання» (дослідження проведено під час безпосереднього керівництва дисертаційною роботою П. І. Маринчука), а також розробленням концепції ППФП студентів мистецьких спеціальностей.

У дослідженні взяло участь 788 студентів Вінницького коледжу культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, Тульчинського коледжу культури, Житомирського музичного училища імені Віктора Косенка, а саме: I курсу (n = 196), II курсу (n = 200), III курсу (n = 192), IV курсу (n = 200).

Етап було присвячено розробленню технології ППФП, спрямованої на розвиток професійно значущих якостей студентів-музикантів, та інформаційно-методичного проєкту (ІМП) «Пазли здоров'я», зорієнтованого на оптимізацію впровадження технології в освітній процес.

Третій етап дослідження (вересень 2017 – вересень 2018 рр.) – упровадження технології ППФП і проведення формувального експерименту із залученням 40 студентів спеціальності «Музичне мистецтво» (юнаків і дівчат 16–17 років), розподілених на контрольні й експериментальні групи за спеціалізацією («фортепіано, оркестрові струнні інструменти» – дівчата II курсу віком 16–17 років, контрольна група (КГ₁) (10 осіб) та експериментальна група (ЕГ₁) (9 осіб); «оркестрові духові та ударні інструменти» (флейта, гобой, кларнет, фагот, саксофон, валторна, труба, тромбон, туба, ударні інструменти) і «народні інструменти» (баян, акордеон, домра, бандура, гітара) – КГ₂ (10 осіб), ЕГ₂ (11 осіб).

Четвертий етап дослідження (жовтень 2018 – грудень 2019 рр.) – обговорення й опис отриманих результатів дослідження, підготовка висновків і практичних рекомендацій, оформлення роботи, впровадження результатів дослідження у практику роботи кафедр фізичного виховання закладів освіти культури і мистецтв України. У монографію, що підготовлена на четвертому етапі дослідження, представлено теоретичні напрацювання та результати дослідно-експериментальної діяльності.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ, РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

3.1. Характеристика мотивації студентів I–IV курсів мистецьких спеціальностей до занять фізичною культурою та спортом

На сучасному етапі теоретики та практики галузі фізичного виховання і спорту визнають результативність підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів ЗВО загалом і ППФП зокрема шляхом застосування новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій [25, 61, 99, 101, 142, 293], зокрема фізкультурно-оздоровчих і фітнес-технологій, що набувають дедалі більшої популярності серед студентської молоді [5, 75, 88, 138, 263, 361]. З огляду на це постає очевидною детермінованість проблеми підвищення якості ППФП формуванням позитивного ставлення студентів до власного фізичного самовдосконалення. Рушієм набуття останнього вважаємо мотивацію [6, 18, 203, 250, 278, 297]. Для з'ясування особливостей мотивації студентів I–IV курсів мистецьких спеціальностей до занять фізичною культурою і спортом у дослідженні було передбачено проведення їхнього анкетування.

Логіку звернення до анкетної форми опитування як однієї з дієвих методик дослідження пов'язували зі зручністю опрацювання одержаних за його допомогою даних, а також можливістю отримання точних і неупереджених відповідей. Організація анкетування насамперед полягала у розробленні варіантів анкет для I–IV курсів різних мистецьких спеціальностей (спеціалізації студентів мистецьких спеціальностей детально описано у другому розділі роботи), кожен із яких містив 14 запитань. Для належного осмислення відповідей студентів розмежовували їх не лише за курсами та спеціалізацією а й за статевою належністю: відповіді дівчат та юнаків обраховували окремо. У ході аналізу відповідей респондентів оперували неокругленими статистичними даними, а відтак вказували статистичну похибку обчислень [22, 119, 122].

Проаналізуємо результати анкетування студентів I курсу (рис. 3.1). Найвищими виявилися результати студентів спеціальності «Хореографія», а найнижчими – спеціалізації «спів, хорове диригування».

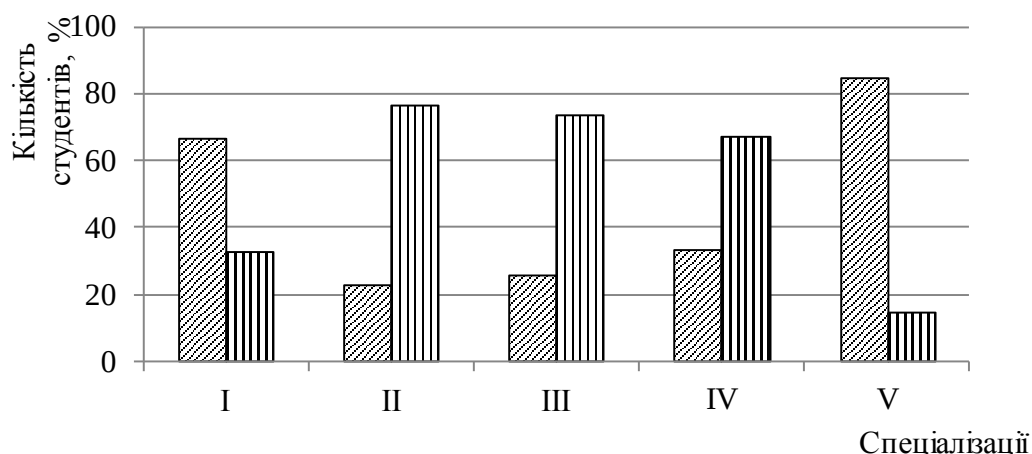


Рис. 3.1. Характеристика відповідей на запитання анкети «Чи займаєтеся Ви будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями в позаурочний час?» студентів мистецьких спеціальностей I курсу, (n=196): ▨ – Так; ▤ – Ні; I – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; II – спів, хорове диригування; III – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; IV – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; V – Хореографія

Простежуваний зв'язок між високим відсотком відповідей студентів спеціальності «Хореографія» і обраним ними фахом дає підстави наголошувати на важливості усвідомленої фізкультурно-спортивної діяльності для покращення фізичного розвитку, самовдосконалення, реалізації себе як особистості, що слугуватиме запорукою досягнення позитивного результату ППФП. Для з'ясування ступеня усвідомленого ставлення студентів до власного здоров'я, важливості ведення здорового способу життя та розуміння ними зв'язку останніх цінностей із ППФП у опитуванні передбачили запитання «Чи хотіли б Ви, щоб у вашому закладі проводили позаурочні заняття фізкультурно-оздоровчої спрямованості?» Прикметно, що студенти абсолютно всіх спеціалізацій здебільшого відповіли на нього ствердно. Найбільший відсоток

осіб, охочих до позаурочних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості, було визначено у хлопців спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – 83,3 %, а найменший – у хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – 66,7 %.

Установленню вподобань студентів щодо видів фізкультурної діяльності під час занять сприяло отримання відповідей на запитання «Які з перелічених видів діяльності Ви б обрали?» Відповіді респондентів на це запитання розподілилися так 33,3 % хлопців спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» обрали дихальну гімнастику, 33,3 % юнаків цієї спеціалізації – волейбол, 16,6 % – заняття із використанням стретчингу, 16,7 % – 3 D фітнес; дівчата спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» надали перевагу таким видам рухової активності, як фітбол-аеробіка (15,15 %), дихальна гімнастика (18,18 %), 3 D фітнес (18,18 %), ритмічна гімнастика (3,03 %), заняття із використанням стретчингу (9,09 %) і теніс (18,18 %).

Пріоритетами юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» щодо видів фізкультурної діяльності виявилися ігрові види рухової активності, тому 19,35 % із них обрали баскетбол, 19,35 % – теніс, 16,12 % – волейбол; прерогативу дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» складали: для 16,66 % дівчат– дихальна гімнастика, 16,66% – ритмічна гімнастика, 27,77 % – 3 D фітнес, 11,11 % – заняття із використанням стретчингу. Найцікавішим для себе видом рухової активності юнаки спеціалізації «спів, хорове диригування» вважали 3 D фітнес, його обрали 76,92 % опитаних. Відповіді хлопців цієї спеціалізації щодо інших видів діяльності з фізичної культури розподілилися майже рівномірно по 7,69 % та 15,38 % між такими варіантами відповідей, як: фітбол та стретчинг. Відповіді дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування» охопили всі варіанти відповідей на пропоноване запитання, що у відсотковому значенні мало такий вигляд: здебільшого до вподоби студенткам 3 D фітнес–

52,08 %, трохи менше заняття – із використанням стретчингу – 18,75 %, баскетбол – 10,41 %, фітбол-аеробіка – 8,3 %, теніс – 4,16 %.

Цікаво, що такі види рухової діяльності, як легка атлетика, волейбол, бадмінтон, дівчата оцінили як менш привабливі для них. Найвищий відсоток відповідей за вищезгадане запитання анкети серед студентів спеціальності «Хореографія» отримав 3 D фітнес: 46,15 % у юнаків і 68,75 % у дівчат. Студенти спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» виявилися не такими однастайними щодо відповідей на пропонуване запитання анкети: найбільший відсоток відповідей юнаків стосувався таких видів рухової активності, як: фітбол (50,00 %); серед відповідей дівчат найвищий відсоток отримав 3 D фітнес (75 %). Вищенаведені дані анкетування дають підстави замислитися про доцільність формування у студентів відповідної потреби практикувати певний вид рухової активності та плекати бажання її задовольнити. Ситуацію ускладнює несформованість у молоді мотивації та розуміння цінностей фізичної культури як такої, що відзначається особливим потенціалом щодо підтримання на належному рівні їхнього здоров'я, а відтак – сприятиме збереженню працездатності під час майбутньої фахової діяльності [14, 15, 24]. Підтвердженням слушності такої думки слугують відповіді респондентів на запитання анкет. Так, студенти майже всіх залучених до опитування спеціалізацій пов'язують мету занять фізичними вправами із поняттями, не дотичними до сфери їхньої подальшої професійної діяльності: найбільш частотною була відповідь «Активний відпочинок, розваги» (30,7 %, юнаків спеціальності «Хореографія», 66,7 % юнаків спеціалізації («акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики»), дещо менш частотною, проте все ж із високими відсотками виявилися варіанти відповідей: «Спілкування із друзями» та «Досягнення високого спортивного результату». На основі аналізу відповідей на запитання про спонукальний мотив щодо занять фізичними вправами з'ясували, що мотивацією студентів усіх спеціалізацій є передусім поради викладачів, а також отримання оцінки та заліку із дисципліни «Фізична культура» [22, 31, 182, 186]. З огляду на

актуальність на сьогодні твердження про вдосконалення процесу фізичного виховання студентів шляхом оптимального використання його змістовно-методичного й технологічного ресурсів [92, 97, 133, 211, 243, 316] спробували простежити ставлення студентів обраних для дослідження спеціалізацій до організації процесу фізичного виховання в їхньому освітньому закладі. Відтак опитування передбачало отримання відповідей респондентів на запитання про найбільш, на їхню думку, доцільну форму організації занять із фізичної культури. Найбільш цікавою для опитаної молоді всіх спеціалізацій виявилася така форма організації занять, як групова: їй надають перевагу до 83,3 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики». Найменше зацікавлення серед студентів усіх спеціалізацій викликає така форма занять, як колове тренування. На запитання «Чи подобаються Вам заняття із дисципліни «Фізична культура» у Вашому навчальному закладі?» студенти абсолютно всіх спеціалізацій дали здебільшого відповідь «так». Найвищий відсоток відповідей «так» визначено в юнаків і дівчат спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – 83,3 %. Прикметно, що у спектрі відповідей на це питання студентів усіх спеціалізацій не було жодної відповіді «ні». За результатами анкетування, на заняттях із навчальної дисципліни «Фізична культура» студентів не задовольняє відсутність сучасних форм рухової діяльності: так відповіли 74,2 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти». Також високий відсотковий рівень серед студентів усіх спеціалізацій мала відповідь «Незначна кількість ігрових видів діяльності (сучасних ігрових видів спорту)». Найменшою проблемою занять із фізичної культури студенти вважають «Недостатнє навантаження»: слушність такої думки обстоюють 16,7 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики». Неоднозначними варто визнати відповіді опитаних студентів на запитання про те, чи виконують вони завдання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізична культура». Так, виконують завдання самостійної роботи 69,2 % юнаків і 62,5 % дівчат спеціальності «Хореографія», не виконують 50 % юнаків

спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 25 % дівчат спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Характеристика відповідей на запитання анкети «Чи виконуєте Ви завдання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізична культура»?» студентів мистецьких спеціальностей I курсу, (n=196), %

Відповідь	Спеціальності, спеціалізації									
	I		II		III		IV		V	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
	(n=6)	(n=12)	(n=13)	(n=48)	(n=31)	(n=18)	(n=6)	(n=33)	(n=13)	(n=16)
Так	33,3	33,3	30,8	41,7	35,5	33,3	16,7	24,2	69,2	62,5
Ні	16,7	25	15,4	14,6	12,9	16,7	50	18,2	-	-
Рідко	50	41,7	53,8	43,7	51,6	50	33,3	57,6	30,8	37,5

Примітка: спеціальності, спеціалізації I – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; II – спів, хорове диригування; III – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; IV – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; V – Хореографія

Серед причин невиконання вищезгаданих завдань у різному відсотковому співвідношенні фігурують такі відповіді, як: «відсутність часу» (43,8 % дівчат спеціальності «Хореографія»), «не вмію контролювати навантаження та відпочинок» (38,4 % юнаків цієї самої спеціальності) тощо. У ході анкетування студентам I курсу пропонували дати відповіді на запитання «Як, на Вашу думку, можна усунути напруження м'язів під час статодинамічного режиму роботи та поліпшити продуктивність праці з користю для здоров'я?». Переважна більшість студентів усіх спеціалізацій обрала такі варіанти відповідей: «Застосовувати на заняттях із фізичного виховання вправи на розвиток професійно значущих якостей», «Проводити на дисциплінах із професійної підготовки фізкультпаузи», «Практикувати фізкультурно-оздоровчі заняття», «Організовувати фізкультхвилинки». Студенти спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» запропонували йогу та пілатес у розділі анкети «Інше» (табл. 3.2).

Характеристика відповідей на запитання анкети «Як, на Вашу думку, можна усунути напруження м'язів під час статодинамічного режиму роботи та покращити продуктивність праці з користю для здоров'я?» студентів мистецьких спеціальностей I курсу, (n=196), %

Варіанти відповідей	Спеціальності, спеціалізації									
	I		II		III		IV		V	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
	(n=6)	(n=12)	(n=13)	(n=48)	(n=31)	(n=18)	(n=6)	(n=33)	(n=13)	(n=16)
Проводити фізкультхвилинки	16,7	16,7	15,4	20,8	19,4	16,7	16,7	18,2	15,4	18,7
Створити в навчальному корпусі, в бібліотеці куточок для відпочинку	-	-	-	6,3	16,1	5,6	-	12,1	-	-
Застосовувати фізкультурно-оздоровчі заняття	33,3	25	23,1	20,8	16,1	22,2	16,6	21,2	23,1	25
Створити в навчальній групі здоровий та соціально-психологічний клімат	-	-	-	4,2	6,4	-	-	3,0	-	-
Створити навчально-методичний комплекс для отримання корисної інформації	-	16,7	7,7	8,3	6,5	11,1	-	6,1	7,7	-
Проводити на дисциплінах професійної підготовки фізкультпаузи	16,7	8,3	23,1	16,6	16,1	22,2	33,3	15,2	23,1	25
Застосовувати на заняттях фізичного виховання вправи на розвиток професійно значущих якостей	33,3	33,3	30,7	23,0	19,4	22,2	33,3	24,2	30,7	31,3

Примітка: спеціальності, спеціалізації I – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; II – спів, хорове диригування; III – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; IV – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; V – Хореографія

На тлі загострення проблеми низького рівня здоров'я студентської молоді, яку на сьогодні загальноновизнано наслідком відставання системи фізичного виховання від інновацій у власному середовищі та низький руховий режим осіб такої категорії, вирішення останньої шляхом інтенсивного введення в систему новітніх технологій передбачає не так удосконалення теоретико-методологічного базису, як прищеплення студентам умінь і навичок, важливих для збереження стану їхнього здоров'я [1, 81, 86, 186, 188, 381].

Вищевикладене зумовило логіку з'ясування думок студентської молоді щодо оптимізації їхнього рухового режиму. Так, відповідаючи на запропоноване під час анкетування запитання, студенти I курсу всіх спеціалізацій обирали різні варіанти: найбільший відсоток серед відповідей усіх опитаних студентів отримала відповідь «Максимально профілювати заняття із фізичного виховання з огляду на особливості та вимоги обраної професії» (69,7 % дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»), а найменший – відповідь «Розробити для студентів методичні вказівки з методики самостійних занять фізичними вправами»

Розглянемо результати анкетування студентів II курсу. Так, на запитання анкети «Чи займаєтеся Ви будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями в позаурочний час?» дали позитивну відповідь 42,8 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 38,9 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (рис. 3.2).

Найбільший відсоток позитивних відповідей належить юнакам і дівчатам спеціальності «Хореографія» – 83,3 % та 72,7 % осіб відповідно. Також відносно високий відсоток склали відповіді юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – 57,1 % осіб. На противагу високим показникам найменший відсоток становили відповіді студентів спеціалізації «спів, хорове диригування» – 40 % юнаків і 38,8 % дівчат. Попри варіювання відсотковості за спеціалізаціями, варто наголосити на досить високому узагальненому показникові ствердних відповідей студентів II курсу,

що дає підстави констатувати про розуміння ними важливості занять фізичною культурою.

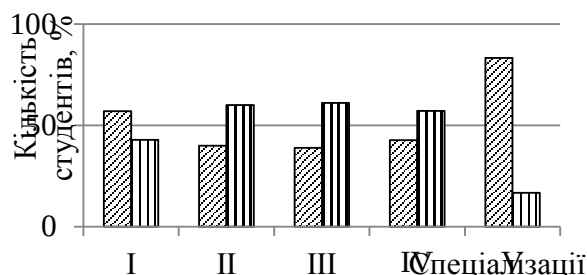


Рис. 3.2. Характеристика відповідей студентів на запитання анкети «Чи займаєтеся Ви будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями в позаурочний час?» юнаків мистецьких спеціальностей II курсу, (n=61): ▨ – Так; ▤ – Ні; I – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; II – спів, хорове диригування; III – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; IV – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; V – Хореографія

Найбільший відсоток осіб, охочих до позаурочних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості, визначено у дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», він складає 84,4 %. Найменший показник охочих до таких занять установили в юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування» – 60 %.

За відповідями на запитання «Які з перелічених видів діяльності Ви б обрали?» спостережено, що юнаки II курсу спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» вважають пріоритетом для себе заняття з використанням стретчингу (42,85 %) та 3 D фітнес (28,57 %); дівчата спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» надали перевагу

використанню 3 D фітнес (18,75 %), фітбол-аеробіці (28,12 %), заняттям із використанням стретчингу (15,62 %).

Відповіді студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» розподілилися дещо по-інакшому: 2,77 % юнаків уподобали дихальну гімнастику, 13,88 % – заняття із використанням стретчингу, 16,66 % – фітбол-аеробіку, 50,00 % – 3 Д фітнес; 5,26 % дівчат цієї спеціалізації обрали ритмічну гімнастику, 21,05 % – фітбол-аеробіку, 21,05 % – 3 Д фітнес, 15,78 % – теніс.

Цікавими виявилися відповіді юнаків і дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування»: якщо юнаки у рівному відсотковому співвідношенні, а саме – по 20 %, зупинилися на таких варіантах відповідей, як дихальна гімнастика, заняття із використанням стретчингу, баскетбол, теніс, то дівчата аналогічної спеціалізації виявилися менш одностайними у своїх відповідях, обравши такі варіанти відповідей на запропоноване запитання, як використання дошки Євмінова (12,24 %), стретчинг (24,48 %), теніс (18,36 %), 3 D фітнес (22,44 %), волейбол (6,12 %) і легка атлетика (4,08 %).

Схожу картину розподілу відповідей продемонстрували респонденти спеціальності «Хореографія»: юнаки-другокурсники визнали прерогативою для себе волейбол – 33,33 % і 3 D фітнес – 50,00 %; дівчата-другокурсниці були схильні до використання дошки Євмінова (13,6 %), 3 D фітнес (31,81 %), стретчингу (27,27 %).

Додамо, що серед юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» найбільший відсоток отримала відповідь «3 D фітнес» (71,42 %), серед дівчат – «стретчинг» (41,17 %) та 3 D фітнес» (35,29 %).

Для досягнення такої мети фізичного виховання, як підвищення опірності організму до різних захворювань, покращення фізичного самопочуття, посилення розумового та фізичного потенціалу, важливими є збалансоване харчування, вживання належної кількості вітамінів, відмова від шкідливих звичок, гігієнічно витриманий режим праці та відпочинку, увага до занять

фізичними вправами. Проте опосередкованою метою занять фізичним вихованням студентська молодь вважає активний відпочинок, розваги, спілкування із друзями тощо. Для з'ясування думки студентів з такого приводу було проаналізовано їхні відповіді на запитання про мету занять фізичною культурою. Вбачали останню в «Активному відпочинку, розвагах» 16,7 % юнаків спеціальності «Хореографія» та 53 % дівчат спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», у «Спілкуванні із друзями» та «Досягненні високого спортивного результату» – 45 %. Основною мотивацією щодо занять фізичним вихованням студенти всіх спеціалізацій визнавали поради викладачів (71,4 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики»), а також використання сучасних технологій і гаджетів для вільного доступу інформації та полегшення комунікацій.

Найбільш цікавою формою організації занять для студентів II курсу всіх спеціалізацій виявилася групова. Такій формі занять надають перевагу до 71,4 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», а також 71,4 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти».

Студенти-другокурсники несхвально сприймають на заняттях із фізичної культури такі моменти, як: «Відсутність сучасних форм рухової діяльності у процесі фізичного виховання» (59,4 % дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»), «Відсутність видів вправ, які найбільше подобаються» (42,3 %). Прикметно, що найменшою проблемою, за даними аналізованого анкетування, опитані студенти вважають «Недостатнє навантаження» та «Незначну кількість ігрових видів діяльності (сучасних ігрових видів спорту)».

Цікаво, що найбільшу одностайність респонденти II курсу виявили у відповідях на запитання «Чи виконуєте Ви завдання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізична культура»?»: абсолютна більшість студентів усіх спеціалізацій обрала варіант «Рідко» (особливо високий показник такого

варіанта відповіді визначено серед дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування» – 83,7 %).

Одним із детермінантів зацікавлення активним фізичним удосконаленням самі студенти визначають «Професіоналізм викладачів у закладах вищої освіти» (такий варіант відповіді обрали 71,4 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво», кінофотовідеосправа, теорія музики»), а також «Особистісне усвідомлення значення фізичної досконалості серед студентської молоді» (високий узагальнений показник серед студентів усіх спеціальностей).

Найбільш дієвим заходом з оптимізації рухового режиму студенти II курсу вважають «Максимальне профілювання занять фізичним вихованням з урахуванням особливостей і вимог обраної професії» (71,4 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики»), а найменш ефективним – «Проведення «Днів здоров'я» й інших фізкультурно-рекреаційних заходів із залученням усіх охочих».

До переліку факторів здорового способу життя студенти II курсу всіх спеціалізацій передусім зарахували «Рухову активність» (такий варіант відповіді визнали найбільш прийнятним для себе 71,4 % хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики»), а надалі – «Режим дня» та «Відсутність шкідливих звичок». Неналежно оцінили респонденти важливість такого фактору здорового способу життя, як «Гігієна»: відповіді з вибором такого варіанта вирізнялися найменшими відсотковими показниками.

На думку авторів [70, 97, 152, 413], модернізація процесу фізичного виховання студентів пов'язана із забезпеченням трансформації означеного явища до набуття ним якісно нового, більш досконалого стану. Такі перетворення уможлиблюють належне осмислення та врахування соціальних і наукових досягнень сучасності загалом і галузі зокрема, перегляд форм мотивації, популяризація серед студентів регулярних занять фізичними вправами, а також побудова вказаного процесу на фундаменті інформаційно-комунікаційних технологій і технічних засобів навчання, важливим

детермінантом чого слугуватиме адекватне орієнтування у мотивах студентів щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності [196, 395, 397, 399, 452, 475].

Оцінювання й аналіз даних проведеного в дослідженні анкетування на визначення мотиваційних пріоритетів студентів III курсу мистецьких спеціальностей дають підстави стверджувати про те, що більшість студентів усіх залучених до опитування спеціалізацій наголошують на доцільності проведення в їхньому освітньому закладі позаурочних занять фізкультурно-оздоровчого профілю [18, 24, 186]. Зокрема, найбільший відсоток осіб, охочих до позаурочних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості, виявили у дівчат спеціальності «Хореографія» (94,7 %), найменший – у юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (66,7 %).

Попри висловлені анкетованими студентами переконання про важливість проведення позаурочних занять фізкультурно-оздоровчого профілю, їхні відповіді на запитання анкети про те, чи займаються фізкультурною діяльністю в позаурочний час, слугують підставою для висновку, що найбільший відсоток осіб, які займаються такою, становлять 57,1 % і 63,1 % відповідно юнаків і дівчат спеціальності «Хореографія», а також 57,1 % хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики. Ще менший відсоток осіб, які відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття у позаурочний час, складають юнаки спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (33,3 %) і юнаки спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (41,5 %). Найменший же відсоток виявився у студентів спеціалізації «спів, хорове диригування» – 25 % хлопців і 33,3 % дівчат. Загалом видається доцільним стверджувати, що показники невідвідуваності фізкультурно-оздоровчих занять у позаурочний час студентів усіх спеціалізацій є досить високими.

На запитання «Які з перелічених видів діяльності Ви б обрали?» студенти охоплених анкетуванням спеціалізацій відповідали по-різному, проте найбільші показники відповідей стосувалися степ-аеробіки (66,7 % юнаків спеціалізації

«фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»), найменші – легкої атлетики, спортивної гімнастики та баскетболу.

Серед відповідей студентства мистецьких спеціалізацій на запитання «З якою метою Ви б займалися фізичними вправами?» найбільші відсотки характерні для відповідей «Активний відпочинок, розваги» (охоплює діапазон від 36,6 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» до 66,7 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти») і «Досягнення високого спортивного результату».

Відповідні запитання анкети дали змогу визначити, що детермінантами мотивації студентів усіх спеціалізацій щодо занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю є поради викладачів (так вважають 67,7 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»), а використання сучасних технологій і гаджетів для вільного доступу до інформації та полегшення комунікацій, як-от: планшетів, ноутбуків, електронної книги, комп'ютерів, Smart-годинників, смартфонів.

Найбільш цікавою формою організації занять для студентів-третьокурсників усіх спеціалізацій виявилася групова. Наприклад, такій формі занять надають перевагу до 75 % юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування». На противагу студентам вищезгаданих курсів третьокурсники продемонстрували схильність до індивідуальної форми організації занять. Зауважимо, що найменший інтерес у студентів усіх спеціалізацій викликає така форма проведення занять, як колове тренування.

На запитання «Які з перелічених видів діяльності Ви б обрали?» студенти охоплених анкетуванням спеціалізацій відповідали по-різному, проте найбільші показники відповідей стосувалися 3 D фітнесу (58,06 % юнаків та 50 % дівчат), найменші – легкої атлетики, спортивної гімнастики та баскетболу.

Студенти III курсу, як і студенти мистецьких спеціальностей I, II курсів називали серед недоліків занять із навчальної дисципліни «Фізична культура» «Відсутність сучасних форм рухової діяльності у процесі фізичного виховання» (найбільший відсоток відзначено у юнаків спеціалізації «спів,

хорове диригування» – 75 %), а також «Відсутність видів вправ, які найбільше подобаються». Найменш значущими, за даними анкетування, студенти вважають «Недостатнє навантаження» та «Незначну кількість ігрових видів діяльності (сучасних ігрових видів спорту)».

За результатами анкетування, завдання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізична культура» більшість студентів III курсу всіх спеціалізацій виконують «Рідко» (наприклад, такий варіант відповіді обрали 75 % юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування»), проте жоден із них не дав на запитання про те, чи виконують такі завдання, негативної відповіді.

На тлі аналогічно низького рівня виконання домашніх завдань із дисципліни «Фізична культура» студентами I, II курсів тільки студенти-третьокурсники стверджували, що найбільш вагомою причиною такого становища слугувала «Відсутність методичної інформації щодо розвитку переважаючих фізичних якостей і професійних здібностей», а менш важливими – «Відсутність умов для їхнього виконання» та «Відсутність часу».

На відміну від респондентів I і II курсів опитані третьокурсники краще орієнтуються в тому, як усунути напруження м'язів під час статодинамічного режиму роботи та поліпшити продуктивність праці з користю для здоров'я: останні здебільшого обирали такі варіанти відповіді, як: «Застосовувати на заняттях фізичного виховання вправи на розвиток професійно значущих якостей» (75 % юнаків спеціалізації «вокал, хорове диригування»), «Проводити під час занять із дисциплін професійної підготовки фізкультпаузи», «Проводити фізкультхвилинки», «Створити в навчальному корпусі, у бібліотеці куточок для відпочинку», а також «Створити у навчальній групі здоровий і соціально-психологічний клімат». Зазначимо, що останнім трьом варіантам було надано найменшого відсоткового значення.

Розділилися думки анкетованих студентів щодо визначення умов залучення молоді до активного фізичного вдосконалення. Опитані III курсу вважають найбільш прийнятною відповідь «Професіоналізм викладачів у закладах вищої освіти» (такий варіант обрали 75 % юнаків спеціалізації «спів,

хорове диригування»). Також відносно високий відсотковий результат серед студентів отримав варіант «Особистісне усвідомлення, значення фізичної досконалості серед студентської молоді». Найменші відсоткові значення були притаманні відповідям «Створення культу фізичної досконалості в колективі» та «Наявність вільного часу».

Важливо, що студенти-третьоккурсники адекватно розглядають шляхи розв'язання проблеми оптимізації рухового режиму. Про це дає підстави стверджувати відсоткове співвідношення одержаних у ході анкетування відповідей: найбільшими відсотковими значеннями вирізнялася відповідь «Максимально профілювати заняття фізичним вихованням з урахуванням особливостей і вимог обраної професії» (75 % юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування»), а найменшими – відповідь «Проводити «Дні і здоров'я» й інші фізкультурно-рекреаційні заходи із залученням усіх охочих».

На запитання, «Чи займаєтесь Ви будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями в позаурочний час?» студенти IV курсу відповідали по-різному: відповіли «так» - 33,3 % дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та 43,7 % юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування». Найбільший відсоток осіб, що займаються – 66,7 % та 60 % – це відповідно юнаки та дівчата спеціальності «Хореографія». Найменший відсоток осіб, що займаються, у дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – 29,4 % (табл. 3.3). Загалом можна відзначити досить високий відсоток студентів, які відповіли «ні» серед багатьох спеціалізацій.

На запитання «Чи хотіли б Ви, щоб у вашому закладі проводилися позаурочні заняття фізкультурно-оздоровчої спрямованості?» переважна більшість студентів усіх спеціалізацій відповіли «Так». Найбільший відсоток осіб охочих до позаурочних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості визначено у дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування» і складає 97,6 %. Найменший показник охочих до таких занять у юнаків спеціальності «Хореографія» і складає 33,3 %.

Характеристика відповідей на запитання анкети
«Чи займаєтеся Ви будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями в позаурочний час?» студентів мистецьких спеціальностей IV курсу, (n=200), %

Відповідь	Спеціалізації								
	I		II		III		IV	V	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Д	Ю	Д
	(n=14)	(n=15)	(n=16)	(n=42)	(n=35)	(n=18)	(n=34)	(n=6)	(n=20)
Так	42,9	40,0	43,7	35,7	45,7	33,3	29,4	66,7	60,0
Ні	57,1	60,0	56,3	64,3	54,3	66,7	70,6	33,3	40,0

Примітка: спеціальності, спеціалізації I – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; II – спів, хорове диригування; III – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; IV – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; V – Хореографія

Під час роботи із запитанням «Які з перелічених видів діяльності Ви б обрали?» було визначено, що більшість студентів усіх спеціалізацій надали б перевагу 3D фітнесу: так, наприклад, цей варіант відповіді обрали 57,75 % юнаків та 65,12 % дівчат. Найменший інтерес у студентів мають варіанти «легка атлетика», «спортивна гімнастика» та «бадмінтон».

На запитання «З якою метою Ви б займалися фізичними вправами?» найбільший відсоток серед усіх спеціалізацій має відповідь «Активний відпочинок, розваги» і складає найменше 33,3 % (це показники юнаків спеціальності «Хореографія» і дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»), а найбільше 60 % (це відповідно відсоток дівчат спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики»). Також високий відсоток серед усіх спеціалізацій має варіант відповіді «Удосконалення форми тіла».

Під час роботи із запитанням «Що спонукає Вас займатися фізичними вправами?» стало зрозуміло що основною мотивацією студентів усіх спеціалізацій є поради викладачів. Так, наприклад, вважають 53,3 % дівчат спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики». На другому місці за відсотковим співвідношенням постає використання сучасних технологій і гаджетів для вільного доступу інформації та легкості комунікацій (планшетів, ноутбуків, електронної книги, комп'ютерів, Smart-годинників, смартфонів).

З'ясовано, що найбільш цікавою формою організації занять серед студентів усіх спеціалізацій є групова форма. Так, наприклад, у відсоткових показниках відзначено, що цій формі занять надають перевагу до 71,4 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики». Також високий відсотковий показник у студентів усіх спеціалізацій має індивідуальна форма організації занять. Найменший інтерес серед студентів усіх спеціалізацій викликає колове тренування.

Так, на запитання «Чи подобаються Вам заняття з дисципліни «Фізична культура» у Вашому навчальному закладі?» абсолютно у всіх спеціалізаціях найвищий відсоток набрала відповідь «Так», особливо серед юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», де цей показник сягає 88,6 %. Зауважимо, що на це запитання серед студентів усіх спеціалізацій не було дано жодної відповіді «Ні».

Значний відсоток студентів усіх спеціалізацій вказує на те, що їх не задовольняє на заняттях із навчальної дисципліни «Фізична культура» відсутність сучасних форм рухової діяльності в процесі фізичного виховання, зокрема юнаків спеціальності «Хореографія» (66,7%). Також високий відсотковий рівень серед студентів усіх спеціалізацій отримала відповідь «Відсутність видів вправ, які найбільше подобаються». Найменшою проблемою за даними цього анкетування студенти вважають відповіді «Недостатнє навантаження» та «Незначна кількість ігрових видів діяльності (сучасних ігрових видів спорту)».

Визначено, що абсолютна більшість студентів усіх спеціалізацій «рідко» виконують завдання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізична культура». Так, наприклад, варіант відповіді «Ні» обрали 83,3 % юнаків спеціальності «Хореографія» (рис. 3.3).

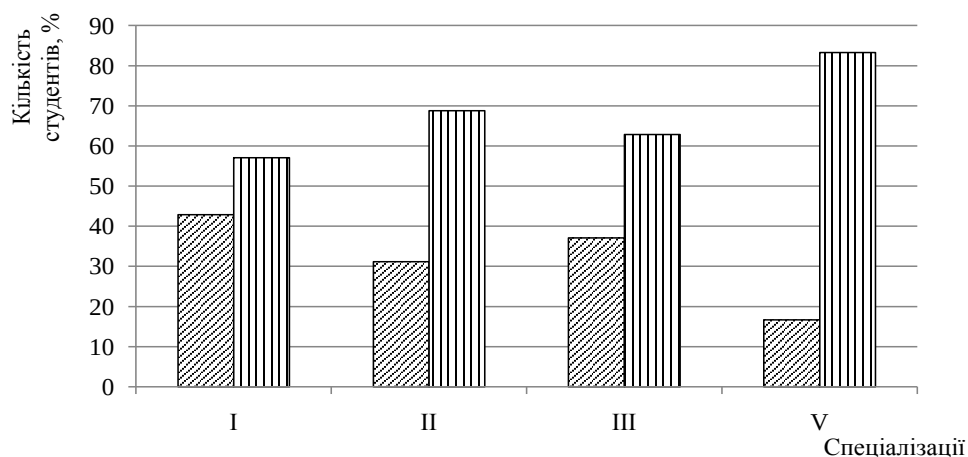


Рис. 3.3. Характеристика відповідей на запитання анкети «Чи виконуєте Ви домашні завдання з навчальної дисципліни «Фізична культура?» студентів юнаків мистецьких спеціальностей IV курсу, (n=200) : ▨ – Так; ▤ – Рідко; I – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; II – спів, хорове диригування; III – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; V – Хореографія.

Під час роботи із запитанням «Якщо Ви не виконуєте завдання самостійної роботи, то з якої причини?» визначено, що найбільший відсоток студентів усіх спеціалізацій обрали варіант відповіді «Відсутність методичної інформації щодо розвитку переважаючих фізичних якостей та професійних здібностей». Так, наприклад, цей варіант відповіді вибрали 66,7 % юнаків спеціальності «Хореографія». Цікаво, що найменшими причинами для невиконання завдань самостійної роботи студенти вважають варіанти «Відсутність умов для їхнього виконання» та «Відсутність часу».

Студенти-четвертокурсники мистецьких спеціальностей розкривають

природу та специфіку загартування на такому рівні: 38,2 % дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 38,9 % дівчат і 40 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 30,9% дівчат і 37,5% хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування»; 30,0 % дівчат і 33,3% юнаків спеціальності «Хореографія»; 33,3 % дівчат і 35,7 % хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Більш ґрунтовними виявилися відповіді залучених до анкетування студентів на запитання стосовно трактування змісту поняття «постави людини», висвітлення її характеристик, причин порушень і детермінантів її формування, зокрема фактори, що призводять до порушення постави, називають 50 % юнаків спеціальності «Хореографія», 45,2 % дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування».

Відродно, що студенти IV курсу мистецьких спеціальностей краще за своїх молодших колег пояснюють природу морфологічних показників: серед юнаків-четвертокурсників упоралися з відповідним завданням 48,6 % хлопців спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та 33,3% хлопців спеціальності «Хореографія»; серед дівчат – 50 % дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», 38,1% дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти».

Попри вищевикладене, правильне пояснення поняття «фізіологічні вигини хребта» запропонували тільки 38,2 % дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 38,9 % дівчат і 40 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 31,0 % дівчат і 43,8% хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування»; 45 % дівчат і 33,3 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 46,7 % дівчат і 42,9 % хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Не викликало особливих труднощів у респондентів-четвертокурсників запитання про дотримання режиму дня: орієнтуються в особливостях останнього 38,2 % дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні

інструменти»; 44,5 % дівчат і 42,8 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 47,6 % дівчат і 43,7 % хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування»; 45 % дівчат і 50 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 33,3 % дівчат і 42,9 % хлопців, спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Рівномірно розподілилися відповіді опитаних четвертокурсників на запитання щодо критеріїв фізичного розвитку, а саме: змогли пояснити та перерахувати вищеназвані критерії 35,3 % дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 39 % дівчат і 42,8 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 38,1 % дівчат і 37,5 % хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування»; 45 % дівчат і 50 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 33,3 % дівчат і 42,8 % хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

На запитання «Як, на Вашу думку, можна усунути напруження м'язів під час статодинамічного режиму роботи та поліпшити продуктивність праці з користю для здоров'я?» абсолютна більшість студентів усіх спеціалізацій обрали варіант відповіді «Застосовувати на заняттях фізичного виховання вправи на розвиток професійно значущих якостей». Так, наприклад, цей варіант обрали 66,7 % юнаків спеціальності «Хореографія». Також високий відсотковий показник серед студентів здобула відповідь «Створити навчально-методичний комплекс для отримання корисної інформації». Найменші відсоткові значення отримали відповіді «Створити в навчальному корпусі, в бібліотеці куточок для відпочинку» і «Створити в навчальній групі здоровий та соціально-психологічний клімат» [23].

Під час роботи із запитанням «Які фактори здорового способу життя Ви використовуєте?» визначено, що найбільші відсоткові значення серед студентів усіх спеціалізацій притаманні відповіді «Загартовуючі процедури». Так, наприклад, цей варіант відповіді обрали 66,7% юнаків спеціальності «Хореографія». Також відносно високі відсоткові показники мають варіанти

відповідей «Відсутність шкідливих звичок» і «Рухова активність». Найменші відсоткові показники продемонстрував варіант відповіді «Режим дня» [18].

3.2. Рівень теоретичних знань студентів мистецьких спеціальностей із предмета «Фізична культура»

Апріорі зрозуміло, що значення контролю рівня теоретичних знань студентів як вагомого складника освітньої системи в галузі фізичної культури та спорту детерміноване насамперед таким пріоритетним його завданням, як перевірка якості підготовки студентів до провадження конкретного виду діяльності [166, 177, 403, 431, 449, 461]. Найважливішою метою поточного контролю на сьогодні визнано налагодження зворотного зв'язку між викладачами та студентським контингентом під час навчання, відпрацювання системи управління навчальною мотивацією студентів. Відомості, отримані в ході поточного контролю рівня знань студентів, присутні та вагомі й для викладачів (уможливлюють перегляд з метою коригування методів і засобів навчання), й для студентами (передбачають планування самостійної роботи [12, 169, 289, 291, 446, 449]).

З огляду на вищевикладене розглянемо результати теоретичного тестування студентів I курсу мистецьких спеціальностей із дисципліни «Фізична культура». Проведення тестування передбачало отримання відповідей студентів на спектр запропонованих запитань.

Так, успішно впоралися із завданням продовжити речення «Основу фізичної культури становить діяльність людини, спрямована на ...» й обрати потрібну відповідь 33,3 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 53,8 % юнаків спеціальності «Хореографія». Серед дівчат найбільше правильних відповідей у представниць спеціалізації «спів, хорове диригування» (56,2 %), найменше – у дівчат спеціальності «Хореографія» та спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (50 %). У відповідях на запитання «Що є основним засобом фізичного виховання?» найвищий рівень обізнаності з матеріалом продемонстрували

хлопці спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (54,8 % правильних відповідей), а також дівчата спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» та «спів, хорове диригування» (58,3 % правильних відповідей) (рис. 3.4).

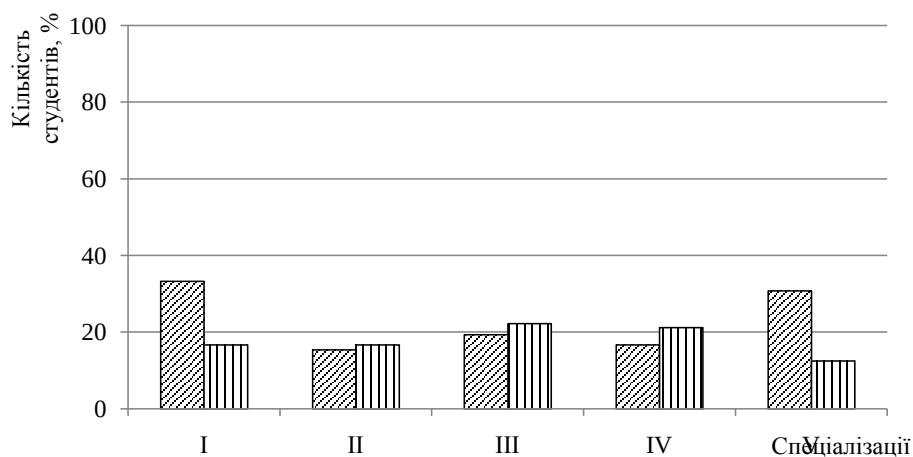


Рис. 3.4. Співвідношення правильних відповідей на запитання анкети «Що є основним засобом фізичного виховання?» студентів мистецьких спеціальностей I курсу, (n = 196) : ▨ – Юнаки; ▤ – Дівчата; I – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; II – спів, хорове диригування; III – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; IV – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; V – Хореографія.

Під час тестування було виявлено, що з методикою навчання руховим діям найкраще ознайомлені студенти спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (50,00 %) й спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (41,7 %). Серед опитаних низький рівень знань методики навчання руховим діям виявили дівчата спеціальності «Хореографія» (31,2 %), а також юнаки спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (33,3 %).

Знають і можуть вказати компоненти показників фізичної підготовленості 60,6 % дівчат і 50 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні

інструменти»; 55,5 % дівчат та 51,6 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 56,3 % дівчат і 53,8 % юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування»; 56,2 % дівчат і 53,9 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 50,0 % дівчат та 50,0 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Цікаво, що навести належне тлумачення змістового наповнення поняття «Здоровий спосіб життя» та назвати його компоненти серед студентів-першокурсників можуть юнаки спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (50,0 %) та «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (50,0 %); дівчата спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (50,0 %). Найменше правильних відповідей запропонували юнаки-першокурсники спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (41,9 %).

Вищеназваний блок запитань також передбачав з'ясування рівня знань студентів щодо детермінантів стану здоров'я людини. Важливо, що серед опитаних студентів-першокурсників правильну відповідь дали 42,4 % дівчат і 50 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 44,4 % дівчат і 58,1 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 50,00 % дівчат і 46,1 % юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування»; 43,7 % дівчат і 46,1 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 50,0 % дівчат та 50,0 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Майже рівномірним виявився розподіл правильних відповідей на запитання про раціональне харчування серед опитаних студентів-першокурсників: найбільше – 44,4 % – правильних відповідей дали дівчата спеціалізації «спів, хорове диригування», найменше – 41,6 % – дівчата спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики»; 50,0 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 46,1 % юнаків спеціальності «Хореографія».

Обізнані із разовістю харчування впродовж дня більшість опитаних першокурсників: 48,5 % дівчат і 50,0 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», 44,4 % дівчат і 45,2 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», 47,9 % дівчат і 46,2 % юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування», 43,7 % дівчат і 46,2 % юнаків спеціальності «Хореографія» та 41,7 % дівчат і 50 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Належний рівень знань про раціональний режим дня, праці та відпочинку продемонстрували 48,5 % дівчат і 50,0 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 44,4 % дівчат і 48,4 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 47,9 % дівчат і 46,2 % юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування»; 43,8 % дівчат і 46,2 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 50 % дівчат і 50 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Високі показники позитивних відповідей під час анкетування встановлено щодо питання про загартування та його методичні особливості: юнаки спеціальності «Хореографія» та «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – 50,0 %, дівчата спеціалізації «спів, хорове диригування» – 45,8 %. Цікаво, що найнижчі показники позитивних відповідей притаманні дівчатам спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (41,7 %) та юнакам спеціальності «Хореографія» (46,1 %).

Блок запропонованого першокурсникам опитувальника, присвяченого особливостям біогеометричного профілю постави, охоплював запитання: «Що традиційно називають поставою?», «Що таке правильна постава?» та ін. Отримані від респондентів відповіді на вказані запитання виявляють непогану їх обізнаність із ключовими поняттями, як-от постава: змістове наповнення останньої адекватно розкривають 46,1 % юнаків спеціальності «Хореографія» та 43,8 % дівчат спеціальності «Хореографія». Серед студентів, що дали правильну відповідь, – 38,9 % дівчат «оркестрові духові та ударні інструменти,

народні інструменти» та 33,3 % юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування».

Розподіл відповідей анкетованих на запитання про послідовність вправ, які належить практикувати під час фізкультурної хвилинки або паузи, виявився таким: 38,7 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та 39,6 % дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування».

Теоретичним тестуванням із дисципліни «Фізична культура» було також охоплено студентів II курсу мистецьких спеціальностей, зокрема 139 дівчат і 61 юнак.

З огляду на те, що теоретичне тестування передбачало оцінювання рівня теоретичних знань анкетованих студентів, теоретична відповідь підлягала оцінюванню в таких аспектах, як: виклад теоретичного матеріалу, формулювання низки правил, законів чи закономірностей; добір належної відповіді. Під час оцінювання теоретичних відповідей студентів зосереджувалися на аналізі обсягу відтвореної інформації та її співвідношення з обсягом інформації, наявної з певного запитання; обсягу другорядної інформації, отриманої студентом, доцільності її введення; частотності звернення по допомогу до викладача; обсягу невправностей (помилки, хиб, неточностей) у відповіді; логічності поданих студентом відомостей [22, 114, 243, 296].

За результатами анкетування студентів II курсу мистецьких спеціальностей видається доцільним зробити висновок, що передбачені опитуванням термінологічні поняття знають 30,6 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та 40 % юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування». Студенти спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», спеціальності «Хореографія» і спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» також добре впоралися із запропонованими завданнями, досягнувши показників 42,9 %, 50,0 % і 42,8 % відповідно.

Під час опитування постало очевидним, що із другорядними засобами дії на організм людини під час виконання фізичних вправ добре ознайомлені

студенти спеціальностей «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (42,9 % юнаків) і «спів, хорове диригування» (42,9 % дівчат), а дещо менше – студенти спеціальностей «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (34,3 % дівчат) і спеціальності «Хореографія» (33,3 % юнаків) (рис. 3.5).

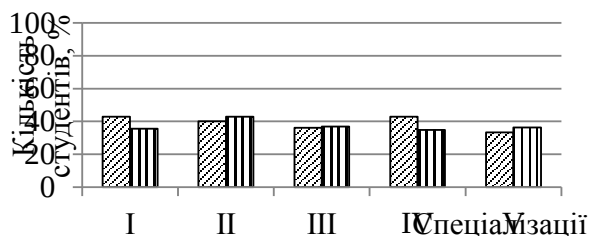


Рис. 3.5. Співвідношення правильних відповідей на питання анкети «Що належить до додаткових засобів впливу на організм людини під час виконання фізичних вправ?» студентів мистецьких спеціальностей II курсу, (n=200): ▨ – Юнаки; ▤ – Дівчата; I – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; II – спів, хорове диригування; III – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; IV – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; V – Хореографія.

Відповіді на блок запитань про олімпійську освіту виступили базисом для констатації про те, що знають час святкування Давньогрецьких Ігор Олімпіади 37,5 % дівчат і 42,9 % юнаків спеціальності «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 47,4 % дівчат і 36,1 % юнаків спеціальності «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 40,8 % дівчат і 40 % юнаків спеціальності «спів, хорове диригування»; 36,4 % дівчат і 33,3 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 47,1 % дівчат і 42,9 % юнаків спеціальності «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Відповіді опитаних під час анкетування студентів є підставою для твердження про те, що із профілактикою порушень постави ознайомлені 37,5 % дівчат і 42,9 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 47,4 % дівчат і 36,1 % юнаків спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 42,9 % дівчат і 40 % юнаків спеціалізацій «спів, хорове диригування»; 45,4 % дівчат і 33,3 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 41,2 % дівчат і 42,8 % юнаків спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Повне визначення змісту терміна «здоровий спосіб життя» в ході анкетування запропонували 42,9 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 33,3 % юнаків спеціальності «Хореографія», а також 40,6 % дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 31,8 % дівчат спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Цікаво, що під час анкетування було отримано неочікувано невисокі показники відповідей респондентів на запитання про фізичні якості, особливості їхнього розвитку та специфіку фізичної підготовленості тощо. Так, фактори-детермінанти рівня вияву загальної витривалості відомі 40,6 % дівчатам і 42,8 % юнакам спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 42,1 % дівчатам і 47,1 % юнакам спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 38,7 % дівчатам і 40 % юнакам спеціалізації «спів, хорове диригування»; 36,4 % дівчатам і 33,3 % юнакам спеціальності «Хореографія»; 41,2 % дівчатам і 42,9 % юнакам спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Важливо, що джерела енергії для організму спроможні вказати серед юнаків 42,9 % хлопців спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 33,3 % хлопців спеціальності «Хореографія»; серед дівчат – 44,9 % студенток спеціалізації «спів, хорове диригування», 31,8 % студенток спеціальності «Хореографія».

Розподіл отриманих під час анкетування правильних відповідей на запитання «Які здібності розвиває човниковий біг?» виявився таким: 46,9 % дівчат і 42,9 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 47,4 % дівчат і 47,2 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 44,9 % дівчат і 40 % юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування»; 45,4 % дівчат і 33,3 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 47,1 % дівчат і 42,8 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Опитування, серед іншого, передбачало з'ясування рівня знань студентів мистецьких спеціальностей щодо методичних особливостей тренувальних занять. Як наслідок, було встановлено, що спрямованість вправ низької інтенсивності та значної кількості повторень у силових тренуваннях відома: 47,3 % дівчатам спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та 42,8 % юнакам спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Відповіді на запитання: «Програму аеробіки спеціально розроблено для розвитку: ...» правильними були в юнаків спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (42,9 %), спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (42,8 %).

Прикметно, що найнижчі показники правильних відповідей продемонстрували дівчата спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (31,5 %), а також хлопці спеціальності «Хореографія» (33,3 %).

У теоретичному тестуванні із дисципліни «Фізична культура» було задіяно 130 дівчат і 62 юнаків III курсу мистецьких спеціальностей таких спеціалізацій, як: «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», «спів, хорове диригування», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та спеціальності «Хореографія».

Зі студентів опитаних спеціалізацій правильними виявилися відповіді на запитання «Вкажіть, вирішення яких завдань сприяє реалізації загальної мети фізичного виховання?» у 33,3 % хлопців спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 28,6 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 33,3 % дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та 25,6 % дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування».

Правильне трактування природи фізичної культури як соціального явища під час анкетування запропонували 31,7 % хлопців спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та 25 % хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування». Достатньо вичерпними були також відповіді студентів спеціальності «Хореографія» і спеціалізацій «акторське мистецтво, фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «кінофотовідеосправа, теорія музики»: 33,3 % юнаків і 29,4 % дівчат, 28,6 % хлопців і 31,6 % дівчат, 28,6 % юнаків і 35 % дівчат відповідно.

Значний потенціал олімпійської освіти для виховання молодого українського покоління виступає беззаперечним детермінантом загальновизнаної актуальності введення у навчально-виховний процес студентської молоді елементів олімпійської освіти, відображених і обґрунтованих у низці рішень Олімпійських конгресів, документальних матеріалах значного переліку міжнародних організацій, зокрема Міжнародного олімпійського комітету [29, 33, 35, 128, 137, 279].

Для діагностування рівня наявних у студентів III курсу мистецьких спеціальностей знань про Олімпійські ігри, їхню історію тощо в анкетуванні було передбачено низку відповідних запитань. Так, час святкування зимових Олімпійських ігор відомо студентам спеціальності «Хореографія» (42,2 % юнаків та 36,8 % дівчат), «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (33,3 % юнаків і 31,7 % юнаків).

Назви спеціальних приміщень для підготовки атлетів до давньогрецьких ігор можуть вказати 38,2 % дівчат і 33,3 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 38,9 % дівчат і 34,2 % хлопців спеціалізації

«оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 33,3 % дівчат і 25% юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування»; 36,8 % дівчат і 28,6 % хлопців спеціальності «Хореографія»; 30 % дівчат і 28,6 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

На тлі належної обізнаності опитаних студентів із відомостями про особливості проведення Олімпійських ігор рівень знань останніх із методики організації занять фізичного виховання дає підстави стверджувати про певні прогалини у засвоєнні студентами III курсу мистецьких спеціальностей відомостей цього курсу.

Наприклад, правильно відповісти на запитання про інтенсивність вправ за ЧСС змогли 35,3 % дівчат і 33,3 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 33,3 % дівчат і 34,1 % хлопців спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 33,3 % дівчат і 25% юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування»; 36,8 % дівчат і 28,6 % хлопців спеціальностей «Хореографія»; 35 % дівчат і 28,5 % юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики». Відповіді респондентів III курсу на запитання про особливості правильного дихання виявилися правильними лише у 33,3 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 28,6 % юнаків спеціальності «Хореографія», а також у 48,7 %, дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування» та у 30 % дівчат спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Анкетування дало змогу встановити, що ознайомлені з особливостями загартовування 32,4 % дівчат і 33,3 % хлопців спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», 33,3 % дівчат і 39 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», 30,8 % дівчат і 25 % хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування», 31, 6% дівчат і 28,6 % юнаків спеціальності «Хореографія», а також 25 % дівчат і 28,6 % хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Важливість теоретико-методичної підготовки студентів різних спеціальностей загалом і музичних спеціалізацій зокрема на заняттях із фізичного виховання зумовлена її статусом як вагомого фундаменту посилення їхньої технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Увиразнює логіку засвоєння теоретичних знань надання їм такої мети, як формування у студентів уміння послуговуватися здобутими теоретичними знаннями на практиці. Попри вказане, збільшення теоретичного багажу студентів сприяє самостійному мисленню, виробленню навичок самоконтролю та самоаналізу як базису самовдосконалення на професійному та життєвому шляху [5, 35, 93, 278].

До практико-зорієнтованих аспектів теоретичних знань належать відомості з методики формування правильної постави та профілактики її порушень. Незважаючи на особливу важливість такої інформації, охоплені опитуванням студенти продемонстрували недостатньо переконливі показники правильних відповідей на запропоновані їм запитання: причини порушень постави виявилися спроможними перерахувати тільки 29,4 % дівчат і 33,3 % хлопців спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 38,9 % дівчат і 34,2 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 25,6 % дівчат і 25 % хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування»; 31,6 % дівчат і 28,6 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 30 % дівчат і 28,6% хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

На запитання, що стосувалися методики побудови занять, як-от: «У якій послідовності потрібно виконувати в комплексі ранкової гігієнічної гімнастики перераховані нижче вправи», правильно відповіли 33,3 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 42,8 % хлопців спеціальності «Хореографія». Найвищий показник правильних відповідей виявився у дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (38,9 %), а найменший (33,3 %) – у дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування».

Результати опитування респондентів-третьоккурсників мистецького профілю за запитаннями щодо змістового наповнення низки теоретичних понять, як-от гнучкість, були такими: 42,8 % юнаків спеціальності «Хореографія» та 36,8 % дівчат-представників аналогічної спеціалізації продемонстрували високий рівень оперування вищевказаним поняття; дещо нижчим виявився рівень дівчат спеціальності «Хореографія» та хлопців спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», а саме – 33,3 %.

Як бачимо з рисунка (рис. 3.6), переважно дівчата розуміють важливість дотримання режиму дня для зміцнення здоров'я.

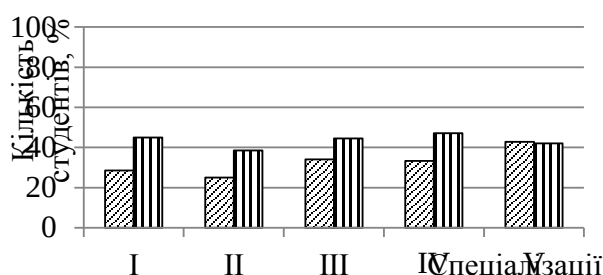


Рис. 3.6. Співвідношення правильних відповідей на запитання анкети «Чому дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я?» студентів мистецьких спеціальностей III курсу, (n=192): ▨ – Юнаки; ▤ – Дівчата; I – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; II – спів, хорове диригування; III – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; IV – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; V – Хореографія.

Теоретичне тестування із дисципліни «Фізична культура» для студентів мистецьких спеціальностей IV курсу передбачало залучення до опитування дівчат та юнаків у складі 129 і 71 особа.

Результати проведеного анкетування виявилися досить неочікуваними

щодо прогнозованого рівня наявних у студентів знань із дисципліни «Фізична культура». Так, респонденти пропонують правильні відповіді на запитання щодо змістового наповнення термінологічного поняття «фізична підготовленість», пов'язують її формування із фізичною підготовкою до трудової чи іншої діяльності, однак неспроможні висвітлити особливості останньої (35,3 % дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 33,3 % юнаків спеціальності «Хореографія»). Найбільше правильних відповідей під час тестування було отримано від дівчат спеціалізацій «спів, хорове диригування» (35,7 %), найменше (33,3 %) – від дівчат спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Поняття «сили» як фізичної якості людини належно розтлумачують юнаки спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (35,7 % правильних відповідей), а також дівчата спеціальності «Хореографія» (35 % правильних відповідей). Найнижчий рівень оперування вказаним поняттям продемонстрували хлопці спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – 31,4 %, а також дівчата спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – 33,3 %.

Студенти-четвертокурсники мистецьких спеціальностей розкривають природу та специфіку загартування на такому рівні: 38,2% дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 38,9% дівчат і 40% юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 30,9 % дівчат і 37,5 % хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування»; 30,0 % дівчат і 33,3 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 33,3 % дівчат і 35,7 % хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Більш ґрунтовними виявилися відповіді залучених до анкетування студентів на запитання стосовно трактування змісту поняття «постава людини», висвітлення її характеристик, причин порушень і детермінантів її формування,

зокрема фактори, що призводять до порушення постави, називають 50 % юнаків спеціальності «Хореографія», 45,2 % дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування».

Відродно, що студенти IV курсу мистецьких спеціальностей краще за своїх молодших колег пояснюють природу морфологічних показників: серед юнаків-четвертокурсників упоралися з відповідним завданням 48,6 % хлопців спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та 33,3 % хлопців спеціальності «Хореографія»; серед дівчат – 50% дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», 38,1% дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти».

Попри вищевикладене, правильне пояснення поняття «фізіологічні вигини хребта» запропонували тільки 38,2 % дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 38,9 % дівчат і 40 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 31,0 % дівчат і 43,8% хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування»; 45 % дівчат і 33,3 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 46,7 % дівчат і 42,9 % хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Не викликало особливих труднощів у респондентів-четвертокурсників запитання про дотримання режиму дня: орієнтуються в особливостях останнього 38,2 % дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 44,5 % дівчат і 42,8 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 47,6 % дівчат і 43,7 % хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування»; 45 % дівчат і 50 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 33,3 % дівчат і 42,9 % хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Рівномірно розподілилися відповіді опитаних четвертокурсників на запитання щодо критеріїв фізичного розвитку, а саме: змогли пояснити та перерахувати вищеназвані критерії 35,3 % дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 39 % дівчат і 42,8 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; 38,1 % дівчат і

37,5 % хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування»; 45 % дівчат і 50 % юнаків спеціальності «Хореографія»; 33,3 % дівчат і 42,8 % хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

3.3. Оцінювання показників фізичного розвитку студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів

3.3.1. Соматометричні показники фізичного розвитку та функціональний стан дихальної і серцево-судинної систем студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів

Під час констатувального експерименту, проведеного для визначення показників фізичного розвитку студентів I–IV курсів мистецьких спеціальностей, оперували індексом Кетле, силовим індексом, життєвим індексом [22, 34, 188].

За даними, отриманими в ході констатувального експерименту, видається доцільним стверджувати, що середній показник зросту в дівчат I курсу становить $\bar{x} = 163,67\text{см}$ ($S = 2,70$), дівчат II курсу – $\bar{x} = 164,84\text{ см}$; ($S = 3,17$) ($p < 0,05$). Крім того, показники дівчат III та IV курсів є також вищими за показники дівчат I курсу ($p < 0,05$) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Показники фізичного розвитку дівчат мистецьких спеціальностей I–IV курсу, (n=525)

Контингент студентів, n	I курс (n=127)		II курс (n=139)		III курс (n=130)		IV курс (n=129)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Довжина тіла (см)	163,67	2,70	164,84*	3,17	164,57*	3,16	165,03*	3,46
Маса тіла (кг)	61,83	3,43	63,31*	4,01	62,72	4,177	63,09*	4,56

Примітка. * – відмінності достовірні при порівнянні результатів I та II, III, IV курсів на рівні $p < 0,05$, ** – на рівні $p < 0,01$ за критерієм Стюдента для незалежних вибірок.

У таблиці 3.4 зафіксовано, що маса тіла дівчат I–IV курсі курсів відповідає зросту та складає на III курсі $\bar{x} = 62,72$; ($S = 4,17$), на IV курсі $\bar{x} = 63,09$; ($S = 4,56$).

У ході констатувального експерименту з'ясовано, що середній показник зросту юнаків I курсу становить $\bar{x} = 173,36$ см; ($S = 5,63$), юнаків II курсу – $\bar{x} = 171,98$ см ($S = 5,61$), а статистично достовірних відмінностей між середньостатистичними значеннями аналізованого показника юнаків I та II курсів не спостережено.

Унаслідок аналізу показників маси тіла, представлених у таблиці 3.5, постають очевидними більші значення маси щодо довжини тіла у юнаків I курсу порівняно з юнаками інших курсів. Так, статистично достовірно нижчими виявилися показники й зросту, й ваги юнаків III курсу порівняно з юнаками I курсу ($p < 0,05$).

Таблиця 3.5

**Показники фізичного розвитку юнаків мистецьких спеціальностей
I–IV курсу, (n=263)**

Контингент студентів, n	I курс (n=69)		II курс (n=61)		III курс (n=62)		IV курс (n=71)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Довжина тіла (см)	173,36	5,63	171,98	5,61	170,26*	5,20	172,52	6,03
Маса тіла (кг)	68,97	4,46	68,44	5,05	66,48*	4,76	65,86*	4,84

Примітка. * – відмінності достовірні при порівнянні результатів I та II, III, IV курсів на рівні $p < 0,05$, ** – на рівні $p < 0,01$ за критерієм Ст'юдента для незалежних вибірок.

Проаналізуємо показники фізичного розвитку студентів I–IV курсів мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій (рис. 3.7). Так, середньостатистичні показники маси тіла досліджуваних юнаків обраних спеціалізацій майже не різняться та відповідають віковим нормам.

На II курсі найвищий показник маси тіла виявлено серед юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» $\bar{x} = 71,20$; ($S = 3,70$), а найнижчий $\bar{x} = 66,33$; ($S = 5,39$) – юнаків спеціальності «Хореографія» (рис. 3.7).

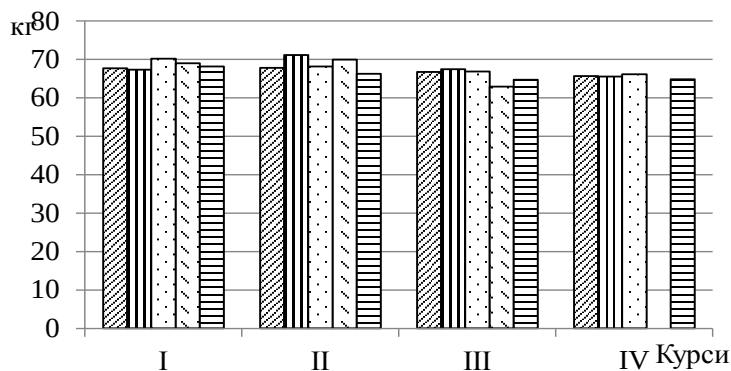


Рис. 3.7. Показники маси тіла юнаків мистецьких спеціальностей I–IV курсів ($n=263$): – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; – спів, хорове диригування; – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; – Хореографія.

На III курсі найвищий показник маси тіла зафіксовано серед юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування» $\bar{x} = 67,50$; ($S = 2,38$), а найнижчий $\bar{x} = 66,00$; ($S = 5,20$) – юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; найвищий показник маси тіла зареєстровано серед юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» $\bar{x} = 66,23$; ($S = 5,00$), а найнижчий $\bar{x} = 64,83$; ($S = 4,45$) – юнаків спеціальності «Хореографія».

За аналогією до показників маси тіла середньостатистичні показники зросту юнаків мистецьких спеціальностей обраних для експерименту спеціалізацій (рис. 3.8) майже не різнилися та відповідали віковим нормам.

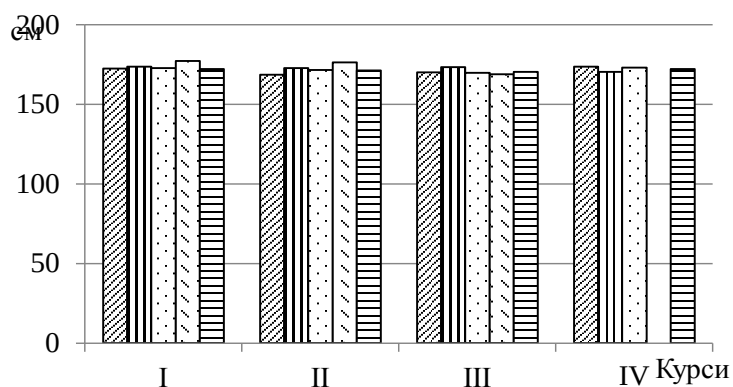


Рис. 3.8. Показники зросту юнаків мистецьких спеціальностей I– IV курсів (n=263): – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; – спів, хорове диригування; – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; – Хореографія.

На II курсі найвищий показник зросту $\bar{x} = 177,33$; ($S = 2,07$) виявлено серед юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», а найнижчий показник зросту $\bar{x} = 168,71$; ($S = 5,35$) встановлено серед юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики». На III курсі, як і на I, найвищий показник зросту $\bar{x} = 173,50$; ($S = 9,04$) зафіксовано серед юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування», а найнижчий показник зросту $\bar{x} = 169,00$; ($S = 1$) спостережено серед юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти». На IV курсі найвище значення довжини тіла $\bar{x} = 173,64$; ($S = 5,40$) зареєстровано серед юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», а найнижче значення довжини тіла $\bar{x} = 170,38$; ($S = 4,60$) – серед юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування».

Розглянемо показники фізичного розвитку дівчат I–IV курсів обраних для дослідження мистецьких спеціальностей. Так, середньостатистичні показники маси тіла дівчат I курсу аналізованих спеціалізацій майже не різняться та

відповідають віковим нормам (рис. 3.9). На I курсі найвищий показник маси тіла зафіксовано серед дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» $\bar{x} = 70,23$; ($S = 4,59$).

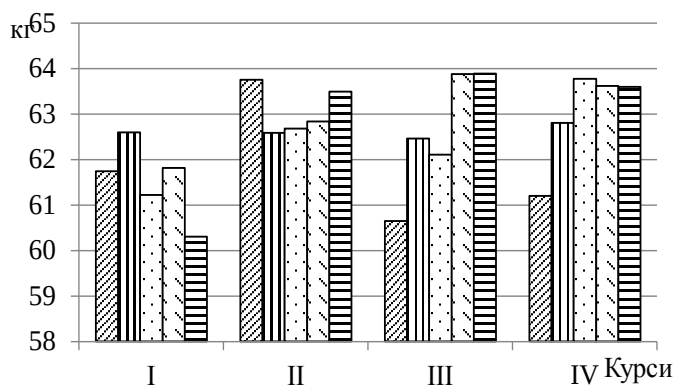


Рис. 3.9 Показники маси тіла дівчат мистецьких спеціальностей I–IV курсів ($n=525$): – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; – спів, хорове диригування; – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; – Хореографія.

На II курсі середньостатистичні показники маси тіла дівчат залучених до експерименту спеціалізацій майже не різняться та відповідають віковим нормам: $\bar{x} = 62,84$; ($S = 5,06$) спостережено серед дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», $\bar{x} = 62,68$; ($S = 4,38$) виявлено для дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», $\bar{x} = 62,59$; ($S = 3,80$) встановлено серед дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування» та $\bar{x} = 65,52$; ($S = 2,83$) і $\bar{x} = 63,76$; ($S = 2,14$) простежено серед дівчат-представниць спеціалізацій «хореографія» і «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (рис. 3.9).

На III курсі середньостатистичні показники маси тіла дівчат визначених для експерименту спеціалізацій майже не мають відмінностей і відповідають віковим нормам, а саме: $\bar{x} = 63,00$; ($S = 5,20$) зафіксовано серед дівчат

спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», $\bar{x} = 62,11$; ($S = 4,48$) зареєстровано серед дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», $\bar{x} = 62,47$; ($S = 3,33$) встановлено серед дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування» та $\bar{x} = 63,89$; ($S = 3,43$) і $\bar{x} = 60,65$; ($S = 3,07$) визначено для дівчат таких спеціалізацій, як: «хореографія» й «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики». На IV курсі середньостатистичні показники маси тіла дівчат опрацьованих спеціалізацій також майже не виявляють відмінностей і відповідають віковим нормам, тобто: $\bar{x} = 63,62$; ($S = 4,42$) спостережено для дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», $\bar{x} = 66,23$; ($S = 5,00$) визначено серед дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», $\bar{x} = 65,56$; ($S = 4,66$) встановлено для дівчат спеціалізації «спів, хорове диригування» та $\bar{x} = 64,83$; ($S = 4,45$) і $\bar{x} = 61,20$; ($S = 3,95$) отримано в середовищі дівчат спеціальності «Хореографія» і спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Проаналізуємо показники фізичного розвитку, а саме – показники зросту чи довжини тіла, студентів жіночої статі мистецьких спеціальностей залучених до експерименту спеціалізацій (рис. 3.10).

Важливо, що статистично достовірних відмінностей за показниками зросту у групах дівчат досліджуваних спеціалізацій не визначено: усі параметри довжини тіла дівчат відповідають віковим нормам, найвищий показник зафіксовано серед дівчат-першокурсниць спеціалізації «спів, хорове диригування» – $\bar{x} = 164,31$ см; ($S = 2,54$).

На II курсі серед студентів жіночої статі найвищий показник зросту зафіксовано у дівчат спеціальності «Хореографія», тобто $\bar{x} = 167,57$ см; ($S = 2,74$).

На III курсі показники фізичного розвитку студенток мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій не відображають статистично достовірних відмінностей між групами досліджуваних спеціалізацій, а також відповідають віковим нормам, зокрема найвищий показник для дівчат III курсу виявлено серед студенток спеціальності «Хореографія» – $\bar{x} = 166,53$; ($S = 3,37$).

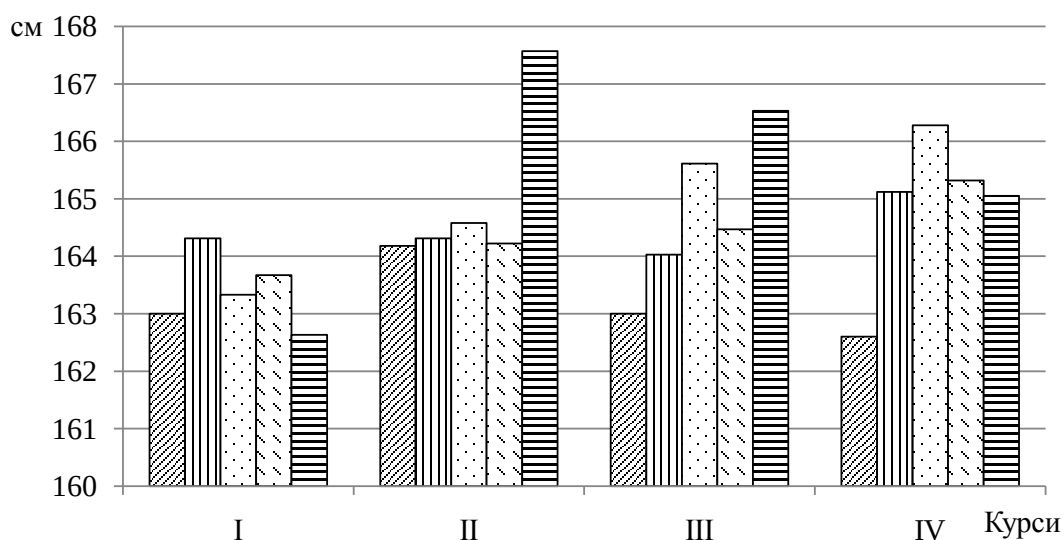


Рис. 3.10. Показники зросту дівчат мистецьких спеціальностей I–IV курсів (n=525): ▨ – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; ▩ – спів, хорове диригування; ▤ – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; ▥ – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; ▧ – Хореографія.

Аналогічно до I, II, III курсів для студенток-четвертокурсниць різних спеціалізацій мистецького профілю не виявлено статистично достовірної різниці між досліджуваними групами, а показники довжини тіла залучених до експерименту дівчат відповідають віковим нормам, зокрема найвищий показник серед студенток IV курсу спостережено у групі спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – $\bar{x} = 166,28$; ($S = 2,65$).

Зупинимось на аналізі показників виконання дівчатами I–IV курсів мистецьких спеціальностей тесту «динамометрія», найвищими є показники дівчат-першокурсниць у групі спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», а саме: $\bar{x} = 23,70$ кг; ($S = 1,33$) – права рука та $\bar{x} = 22,73$ кг; ($S = 1,51$) – ліва рука. Цікаво, що порівняно з I курсом результати студенток-другокурсниць вказаної спеціалізації є вищими і для правої, і для лівої рук на тлі зниження порівняно із I курсом результатів дівчат II курсу інших спеціалізацій. Так, середньостатистичне значення виконання тесту «динамометрія правої руки» для дівчат II курсу спеціальності «Хореографія»

$\bar{x} = 22,30$ кг; ($S = 1,15$), що є на 1,58 кг менше за результат студенток спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; на 0,30 кг, 2,10 кг і 2,18 кг більше за результат дівчат спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», «спів, хорове диригування» та «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» відповідно.

Середньостатичне значення виконання тесту «динамометрія лівої руки» для дівчат II курсу спеціальності «Хореографія» $\bar{x} = 21,30$ кг; ($S = 1,40$), що на 1,83 кг менше за результат дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; на 0,25 кг, 1,85 кг і 2,01 кг більше за результат студенток спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», «спів, хорове диригування» та «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» відповідно.

Прикметно, що середньостатистичне значення виконання тесту «динамометрія» правою рукою у дівчат усіх спеціалізацій і всіх курсів є більшим за показники аналогічного тесту, виконаного лівою рукою. Додамо, що результати виконання тесту «динамометрія» дівчатами аналізованих мистецьких спеціальностей IV курсу є нижчими за результати студенток I–III курсів за кожною з обраних для аналізу спеціалізацій, окрім спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», де на IV курсі порівняно з I курсом показники виконання вищеназваного тесту правою та лівою руками є більшими на 0,54 кг і на 0,25 кг відповідно.

Проаналізуємо результати виконання тесту «динамометрія» юнаками I–IV курсів мистецьких спеціальностей і спеціалізацій, що потрапили у дослідницький фокус пропонованої роботи.

Серед хлопців I курсу найвищі результати виконання тесту «динамометрія» виявилися в юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (прикметно, що таку особливість простежено й на II, III та IV курсах), а найнижчі – у юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики»: $\bar{x} = 36,67$ од.; ($S = 1,21$) на I курсі та $\bar{x} = 36,36$ од; ($S = 0,36$) на IV курсі. Результати юнаків

спеціальності «спів, хорове диригування» відображають динаміку зниження з кожним курсом навчання: середньостатистичне значення юнаків II курсу цієї спеціальності є на 0,23 меншим за середньостатистичне значення юнаків I курсу, середньостатистичне значення юнаків III курсу є на 0,49, а юнаків IV курсу на 0,55 меншими за середньостатистичне значення юнаків I курсу.

Динаміка змін результатів виконання тесту «динамометрія» юнаками спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» має хвилеподібний характер: середньостатистичне значення виконання тесту «динамометрія» юнаками II курсу є більшим за середньостатистичне значення виконання аналогічного тесту юнаками I курсу на 0,64 кг, тоді як середньостатистичний результат виконання тесту «динамометрія» юнаками III курсу є на 0,14 кг меншим за той самий результат юнаків II курсу.

Зростання результатів виконання тесту «динамометрія» від I до IV курсів зафіксовано для груп спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» й «хореографія»: для юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» різниця між середньостатистичними значеннями I й IV курсів складає 2,64 кг, а для юнаків спеціальності «Хореографія» тих самих курсів – 0,98 кг.

У контексті вищевикладеного постає очевидним, що результати виконання студентами обраних для експерименту спеціалізацій тесту «динамометрія» відображають найбільший діапазон відмінностей середньостатистичних значень між I та IV курсами юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

З огляду на визнання важливою умовою набуття значного спектра особливостей професійної діяльності вміння регулювати власні м'язові зусилля в дослідженні зосередимося на аналізі не лише показників виконання залученими до експерименту студентами мистецьких спеціальностей тесту «динамометрія», а й значень визначеного у них силового індексу.

Результати визначення силового індексу студентів (дівчат та юнаків) I –IV курсів мистецьких спеціальностей наведено в таблиці 3.6. Загалом 7,87%

дівчат IV курсу мали силовий індекс нижчий за середній, тоді як відсоток силового індексу юнаків складав 5,63 %. Юнаки ж I курсу мали рівень нижче за середній, тобто 1,45 %, а дівчата – 7,90%; юнаки-другокурсники – 13,11 %, а дівчата-другокурсниці – 5,04 %; юнаки III курсу виявили рівень нижче за середній, тобто 1,61%, середній, тобто 51,61 %, вище за середній, тобто 32,26 та високий, тобто 14,52 %. Юнаки-четвертокурсники також отримали високі відсотки, тобто 14,10 %, на високому рівні, дещо нижчі відсотки, тобто 11,59 %, продемонстрували юнаки-першокурсники.

Таблиця 3.6

**Оцінювання силового індексу студентів мистецьких спеціальностей
I-IV курсу, (n=788), %**

Контингент		СІ									
		низький		нижче за середній		середній		вище за середній		високий	
		п	%	N	%	п	%	п	%	п	%
I курс	юнаки, (n= 69)	-	-	1	1,45	5	7,25	55	79,71	8	11,59
	дівчата, (n=127)	115	90,50	10	7,90	2	1,60	-	-	-	-
II курс	юнаки, (n= 61)	-	-	8	13,11	41	67,21	7	11,48	5	8,20
	дівчата, (n=139)	132	94,96	7	5,04	-	-	-	-	-	-
III курс	юнаки, (n=62)	-	-	1	1,61	32	51,61	20	32,26	9	14,52
	дівчата, (n=130)	123	94,62	7	5,38	-	-	-	-	-	-
IV курс	юнаки, (n=71)	-	-	4	5,63	37	52,10	20	28,17	10	14,10
	дівчата, (n=129)	122	94,57	7	5,43	-	-	-	-	-	-

Наступний етап пропонованого дослідницького алгоритму – це оцінювання показників дихальної системи (ЖЕЛ) студентів I–IV курсів мистецьких спеціальностей обраних для експерименту спеціалізацій. У проекції

того, що середньостатистичні показники ЖЄЛ дівчат I курсу аналізованих спеціалізацій майже не різняться та відповідають віковим нормам, а найвище значення за таким показником зафіксовано у студенток спеціалізації «спів, хорове диригування» $\bar{x} = 3355,56$; ($S = 238,18$), видається доцільним стверджувати про відсутність статистично достовірних відмінностей між середньостатистичними значеннями описуваного показника в дівчат I–IV курсів. Аналіз спектра середньостатистичних показників ЖЄЛ юнаків I–IV курсів мистецьких спеціальностей всіх залучених до експерименту спеціалізацій також діє підстави стверджувати про те, що статистично достовірних відмінностей між середньостатистичними значеннями ЖЄЛ в ході дослідження виявлено не було. Констатувальний експеримент також передбачав оцінювання показників життєвого індексу (ЖІ) студентів (хлопців і дівчат) I–IV курсів мистецьких спеціальностей (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Оцінювання життєвого індексу (ЖІ) дівчат мистецьких спеціальностей
I–IV курсу, (n=525), %**

Контингент		Життєвий індекс							
		нижче за середній		середній		вище за середній		високий	
		п	%	п	%	п	%	п	%
I курс	(n=127)	9	7,09	80	62,99	37	29,13	1	0,79
II курс	(n=139)	20	14,39	89	64,03	30	21,58	9	6,47
III курс	(n=130)	20	15,38	85	65,38	25	19,23	0	0
IV курс	(n=129)	23	17,83	75	58,14	30	23,26	1	0,78

Розглянемо результати визначення ЖІ у дівчат I–IV курсів мистецьких спеціальностей. Так, на I курсі високий рівень ЖІ мають лише 0,79 % залучених до експерименту студенток, вище за середній рівень – 29,13 %, а нижче за середній – 7,09 %. Цікаво, що серед респонденток II курсу домінують показники ЖІ середнього рівня – 64,03 %, дещо меншими виявилися показники

вище за середній рівень – 21,58 %. У середовищі студенток III курсу зафіксовано 15,38 % осіб із рівнем ЖІ нижче за середній, а з рівнем ЖІ вище за середній у контингенті обстежених третьокурсниць опинилося на 60 осіб менше. Прикметно, що найвищий відсотковий показник дівчат із нижче за середній рівень ЖІ зареєстровано на IV курсі. Загалом 17,83 % дівчат IV курсу мали рівень ЖІ нижчий за середній, 58,14 % – середній, а 23,26 % – вищий за середній.

Оцінювання ЖІ юнаків I–IV курсів мистецьких спеціальностей всіх спеціалізацій (табл. 3.8) дає підстави стверджувати про відсутність у обстеженому контингенті осіб із високим рівнем ЖІ на всіх курсах, а також про переважання найвищого відсоткового показника юнаків із середнім рівнем ЖІ – 45,07 % – на IV курсі.

Таблиця 3.8

**Оцінювання життєвого індексу юнаків мистецьких спеціальностей
I–IV курсу, (n = 263), %**

Контингент		Життєвий індекс							
		низький		нижче за середній		середній		вище за середній	
		п	%	п	%	п	%	п	%
I курс	(n= 69)	28	40,58	27	39,13	14	20,29	0	0
II курс	(n= 61)	20	32,79	29	47,54	11	18,03	1	1,64
III курс	(n=62)	12	19,35	25	40,32	22	35,48	3	4,84
IV курс	(n=71)	7	9,86	31	43,66	32	45,07	1	1,41

У ході дослідження використовували дані фахової літератури [410, 411] про те, що нормальний діапазон частоти серцевих скорочень (ЧСС) для осіб 15 років становить 76 уд/хв.

Відтак за відомостями, наведеними в узагальнювальній таблиці 3.9, інтервал коливання артеріального тиску (АТ) у дівчат 15 років охоплює 101–

124/63–79, у юнаків відповідного віку – 101–125/57–75; у юнаків і дівчат 16 років – 104–124/63–79 та 104–128/61–78.

Під час вивчення функціональних показників серцево-судинної системи залученої до експерименту студентів-музикантів отримано середні значення, спроектовані на діапазон вікових показників і дівчат, і юнаків.

За даними, одержаними під час аналізу стану ЧСС студентів мистецького профілю, постають очевидними статистично достовірні відмінності між середньостатистичними значеннями такого показника дівчат I та III–IV курсів, а також юнаків I та II курсів ($p < 0,05$) (табл. 3.9). Крім того, видається наголосити на наявності незначних, однак статистично достовірних ($p < 0,05$) відмінностей між показниками $AT_{\text{сист}}$ дівчат I курсу, а також студенток II–IV курсів.

Таблиця 3.9

**Показники стану серцево-судинної системи досліджуваних студентів,
(n=788)**

Контингент		ЧСС _{сп} , уд/хв		AT _{сист} , мм рт ст	
		х	S	х	S
I курс	юнаки, (n= 69)	71,52	2,75	120,09	5,12
	дівчата, (n=127)	68,07	3,74	117,96	4,31
II курс	юнаки, (n= 61)	70,39*	2,97	120,07	5,01
	дівчата, (n=139)	69,32*	4,01	119,59*	4,85
III курс	юнаки, (n=62)	70,87	2,81	120,11	5,11
	дівчата, (n=130)	69,78*	4,15	120,05*	4,80
IV курс	юнаки, (n=71)	71,46	2,38	121,42	4,93
	дівчата, (n=129)	70,95*	3,57	120,20*	4,81

Примітка. * – Відмінності достовірні при порівнянні результатів I та II, III, IV курсів на рівні $p < 0,05$, ** – на рівні $p < 0,01$ для незалежних вибірок.

З огляду на важливість оцінювання функціонального стану серцево-судинної системи для організації занять із фізичного виховання, дослідження передбачало, крім визначення середніх величин ЧСС_{сп} та АТ, оцінювання індексу Робінсона (табл. 3.10) (індекс використано для комплексного оцінювання РФЗ на основі методики Г. Л. Апанасенко).

Таблиця 3.10

**Оцінювання індексу Робінсона студентів мистецьких спеціальностей
I–IV курсу, (n=788), %**

Контингент		Індекс Робінсона							
		нижче за середній		середній		вище за середній		високий	
		п	%	п	%	п	%	п	%
I курс	юнаки, (n= 69)	11	15,94	44	63,77	13	18,84	1	1,45
	дівчата, (n=127)	3	2,36	50	39,37	56	44,09	18	14,17
II курс	юнаки, (n= 61)	8	13,11	37	60,66	15	24,59	1	1,64
	дівчата, (n=139)	10	7,19	72	51,80	40	28,78	18	12,95
III курс	юнаки, (n=62)	9	14,52	42	67,74	10	16,13	1	1,61
	дівчата, (n=130)	18	13,85	65	50	37	28,46	10	7,69
IV курс	юнаки, (n=71)	12	16,90	50	70,42	9	12,68	0	0
	дівчата, (n=129)	25	19,38	70	54,26	29	22,48	5	3,88

Порівняння відсоткових значень розподілу досліджуваного контингенту залучених до експерименту студентів мистецького профілю за рівнями індексу Робінсона слугує підставою для констатації про переважання серед обстежуваних респондентів дівчат із високим рівнем аналізованого показника на всіх курсах, а також домінування юнаків із рівнем нижче за середній: на I курсі – 15,94 % юнаків та 2,36 % дівчат, на II курсі – 13,11 % юнаків та 7,19 % дівчат. Утім на III та IV курсах відсоткове співвідношення дівчат і хлопців із рівнем нижче за середній зазнає змін і досягає 13,85 % на III та 19,38 % на IV

курсах. Констатувальний експеримент дослідження також охоплював встановлення рівня фізичної роботоздатності (ІФР) студентів I–IV курсів мистецьких спеціальностей на основі визначення індексу Руф'є. Із таблиці 3.11 постає зрозумілою ескалація чисельності дівчат із рівнем ІФР нижче за середній на кожному наступному із чотирьох залучених до експерименту курсів: на I курсі студенток із нижче за середнім рівнем ІФР виявлено 4,72 %, на II курсі – на 11,11 % більше, ніж на I курсі, на III курсі – на 3,40 % більше, ніж на II курсі, а на IV курсі – 24,03 %.

Таблиця 3.11

Оцінювання фізичної роботоздатності студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсу, (n=788), %

Контингент		Індекс фізичної роботоздатності							
		нижче за середній		середній		вище за середній		високий	
		N	%	n	%	n	%	n	%
I курс	юнаки, (n= 69)	12	17,39	42	60,87	13	18,84	2	2,90
	дівчата, (n=127)	6	4,72	78	61,42	32	25,20	11	8,66
II курс	юнаки, (n= 61)	12	19,67	35	57,38	12	19,67	2	3,28
	дівчата, (n=139)	22	15,83	86	61,87	19	13,67	12	8,63
III курс	юнаки, (n=62)	11	17,74	43	69,35	7	11,29	1	1,61
	дівчата, (n=130)	25	19,23	80	61,54	14	10,77	11	8,46
IV курс	юнаки, (n=71)	12	16,90	53	74,65	5	7,04	1	1,41
	дівчата, (n=129)	31	24,03	85	65,89	7	5,43	6	4,65

Цікаво, що серед юнаків I–IV курсів мистецьких спеціальностей спостережено тенденцію до зменшення кількості осіб із високим і вище за середній рівнями ІФР на кожному наступному із чотирьох залучених до експерименту курсів.

Розглянемо результати оцінювання РФЗ студентів. Характерно, що дівчата I курсу здебільшого відповідали рівням фізичного здоров'я «середній»

– 70,87 %, «вище за середній» – 18,11 %, а достатньо низька кількість осіб – 4,72 % на рівні ФЗ «високий». Водночас дівчата II курсу за загальною оцінкою РФЗ також відповідали рівню фізичного здоров'я «середній» – 62,59 %, а також відбулося зменшення кількості осіб на високому рівні та збільшення на низькому. Так, якщо у дівчат I курсу на рівні «нижче за середній» було 7 осіб (5,51 %), то на II курсі такий відсоток становить 16,55 % (23) особи. Тенденція до зниження осіб на рівнях «вище за середній» і «середній» простежуємо й на III курсі. Як бачимо з таблиці, дівчата із середнім рівнем ФЗ на III та IV курсах – 58,46 % осіб та 59,69 % осіб відповідно, із РФЗ «нижче за середній» – 23,85% на III курсі та 20,16 % на IV курсі. Найбільшу кількість осіб із РФЗ «низький» виявлено серед дівчат IV курсу – 13,95 % (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Оцінювання рівня фізичного здоров'я студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсу, (n=788), %

Контингент		Рівні фізичного здоров'я (РФЗ)									
		нижче за середній		середній		вище за середній		Високий		нижче за середній	
		п	%	п	%	N	%	N	%	п	%
I курс	юнаки, (n= 69)	2	2,90	18	26,09	40	57,97	8	11,59	1	1,45
	дівчата, (n=127)	1	0,79	7	5,51	90	70,87	23	18,11	6	4,72
II курс	юнаки, (n= 61)	2	3,28	8	13,11	43	70,49	7	11,48	1	1,64
	дівчата, (n=139)	9	6,47	23	16,55	87	62,59	16	11,51	4	2,88
III курс	юнаки, (n=62)	0	0	7	11,29	47	75,81	6	9,68	2	3,23
	дівчата, (n=130)	8	6,15	31	23,85	76	58,46	13	10,00	2	1,54
IV курс	юнаки, (n=71)	0	0	9	12,68	52	73,24	8	11,27	2	2,82
	дівчата, (n=129)	18	13,95	26	20,16	77	59,69	6	4,56	2	1,55

У контексті оцінювання РФЗ юнаків мистецьких спеціальностей I–IV курсу зауважимо, що на РФЗ «високий» отримано результати 1,45 % на I курсі, 1,64 % на II курсі та 3,23 % і % на III та IV курсах відповідно.

На РФЗ «середній» найбільша кількість осіб на кожному курсі становить – 57,97% на I курсі, 70,49 % на II курсі, 75,81 % на III курсі та 73,24 % на IV курсі.

3.3.2. Особливості соматоскопічних показників студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів

Біогеометричний профіль постави як адекватна проекція стану здоров'я зумовлює закономірно й логічно доцільну потребу його належного оцінювання та своєчасного контролю динаміки змін [205, 206, 283, 343, 414, 462]. Останні варто визнати актуальним вектором дослідження, що набуде реалізації у пропонованому підрозділі роботи.

На сучасному етапі фахівці галузі фізичного виховання і спорту накопичили певний пласт теоретико-практичних відомостей із вивчення проблеми корекції постави студентів музичних спеціальностей у процесі фізичного виховання [1, 3, 422, 456, 457, 463].

Так, у контексті розгляду питань організації та змісту фізичного виховання студентів-представників музичного фаху, зорієнтованих на корекцію порушень їхньої постави, що виступали предметом наукового пошуку Л. І. Юмашевої, остання акцентує на очевидному зв'язку поширеності дисфункцій і захворювань опорно-рухового апарату студентів музичних спеціальностей зі стереотипними рухами, вимушеною позою, м'язовим напруженням, які детерміновані специфікою цього контингенту студентства [422].

Попри актуальність і зацікавлення науковців проблемою порушення біогеометричного профілю постави сучасних студентів загалом і студентів музичних спеціалізацій зокрема, у присвячених їй наукових доробках немає цілісного та комплексного аналізу залежності певних особливостей фізичного

розвитку студентів-музикантів від музичної спеціалізації [90, 189, 229, 268, 282, 382].

Для заповнення означеної наукової лакуни констатувальний експеримент пропонуваної роботи передбачав залучення до дослідження студентів чоловічої та жіночої статей мистецьких спеціальностей за спеціалізаціями: «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», «спів, хорове диригування», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «хореографія». Зокрема, обстеженням було охоплено 396 дівчат і юнаків I–IV курсів вищезазначених спеціалізацій (на I курсі – 127, на II – 139, на III курсі – 130, на IV курсі – 129 осіб) [188]. Додамо, що проведений на початковому етапі констатувального експерименту візуальний «скринінг» рівня стану постави залучених до обстеження респондентів мистецьких спеціальностей обох статей окреслив тенденцію до посилення негативної динаміки збільшення кількості студентів із різнотипними порушеннями постави [188]. Розглянемо результати, отримані під час констатувального експерименту, у студентів-дівчат мистецьких спеціальностей вищезгаданих спеціалізацій. За даними таблиці 3.13, де представлено типи постави дівчат мистецьких спеціальностей I–IV курсів, стверджуємо, що нормальну поставу мають 70,08 % дівчат I-го, 66,19% студенток II-го, 62,31 % дівчат III-го та 56,59 % студенток IV курсів.

З огляду на такі показники цікаво, що відсоток дівчат із нормальною поставою на III курсі на 7,77 % менший, ніж на I-му, та на 3,88 % менший, як на II курсах; відповідно, відсоток порушень постави у дівчат мистецьких спеціальностей демонструє динаміку зростання від I-го до IV-го курсів: студенток зі сколіотичною поставою на IV-му курсі стає на 9,83 % більше, ніж на I-му. Так, динаміку зростання частотності демонструють показники такого ризикованого щодо перспектив зниження функціональних можливостей організму порушення постави, як «кругла спина», – від 12,60 % дівчат I-го до 14,73 % студенток IV-го курсів, що є на 2,13 % більше.

**Характеристика типів постави дівчат мистецьких спеціальностей
I–IV курсу, (n=525)**

Контингент студентів, п	I курс (n=127)		II курс (n=139)		III курс (n=130)		IV курс (n=129)	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Тип постави								
Нормальна постава	89	70,08	92	66,19	81	62,31	73	56,59
Порушення постави:	38	29,92	47	33,81	49	37,69	56	43,41
сколіотична постава	20	15,75	28	20,14	25	19,23	33	25,58
кругла спина	16	12,60	18	12,95	18	13,85	19	14,73
круглоувігнута спина	1	0,79	0	0,00	2	1,54	2	1,55
плоска спина	1	0,79	1	0,72	4	3,08	2	1,55

На основі даних таблиці 3.14, де відображено типи постави юнаків мистецьких спеціальностей I–IV курсів, констатуємо, що нормальну поставу мають 65,22 % юнаків I-го, 52,46 % студентів II-го, 48,39 % юнаків III-го та 48,39 % студентів IV курсів.

Такі показники розкривають тенденцію до зменшення на 16,83 % чисельності юнаків із нормальною поставою на III-му курсі порівняно з I-им і на 4,07 % порівняно з II-им курсами. Зокрема, висхідну динаміку відсотка порушень постави у юнаків мистецьких спеціальностей складає зростання на 12,23 % кількості студентів зі сколіотичною поставою на IV-му курсі порівняно з I-им, а також збільшення від I-го до IV-го курсів на 3,74 % чисельності юнаків із круглою спиною – від 17,39 % (I-ий) до 21,13 % (IV-ий).

Важливим елементом механізму дослідження пропонованої роботи є характеристика постави дівчат мистецьких спеціальностей вищеназваних спеціалізацій за її типами.

Характеристика типів постави юнаків I–IV курсів мистецьких спеціальностей (n=263)

Контингент студентів, п	I курс (n=69)		II курс (n=61)		III курс (n=62)		IV курс (n=71)	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Тип постави								
Нормальна постава	45	65,22	32	52,46	29	48,39	33	46,48
Порушення постави:	24	34,78	29	47,54	33	53,23	38	53,52
сколіотична постава	11	15,94	12	19,67	13	20,97	20	28,17
кругла спина	12	17,39	16	26,23	17	27,42	15	21,13
круглоувігнута спина	-	-	1	1,64	2	3,23	1	1,41
плоска спина	1	1,45	-	-	1	1,61	2	2,82

Особливості розподілу дівчат I курсу різних спеціалізацій за типами постави подано в таблиці 3.15. Проаналізуємо їх.

На I курсі розподіл студенток із нормальною поставою за спеціалізаціями є нерівномірним: діапазон різниці – від 54,55 % спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» до 93,75 % спеціальності «Хореографія». Серед особливостей розподілу дівчат-першокурсниць за типами постави привертає увагу виразний дисонанс кількості студенток із нормальною поставою та кількості дівчат із порушеннями останньої: у дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» відсоток порушень постави складає 61,11 %, що на 22,22 % більше за відсоток студенток із нормальною поставою цієї спеціалізації [183, 189, 463].

Розглянемо типи порушення постави дівчат залучених до дослідження спеціалізацій. Передусім зауважимо, що фахівці пов'язують формування у студентів мистецьких спеціальностей різного роду порушень постави з типовими для певної спеціалізації робочими позами.

Характеристика типів постави дівчат студентів мистецьких спеціальностей**I курсу, (n=127)**

Досліджувані спеціалізації, n Тип Постави	Акторське мистецтво, кіно фотозйомка, теорія музики (n=12)		Вокал, хорове диригуван ня, (n= 48)		Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=18)		Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=33)		Хореографія, (n=16)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Нормальна постава	10	83,33	36	75	10	55,56	18	54,55	15	93,75
Порушення постави :	2	16,67	12	25	8	44,44	15	45,45	1	6,25
сколіотична постава	1	8,33	8	16,67	2	11,11	8	24,24	1	6,25
кругла спина	1	8,33	4	8,33	6	33,33	5	15,15	-	-
круглоувігнута спина	-	-	-	-	-	-	1	3,03	-	-
плоска спина	-	-	-	-	-	-	1	3,03	-	-

Так, у науковій літературі вказано [69, 423], що робочою позою піаністів постає поза у положенні сидючи, відтак тривала робота в такому положенні, зокрема зі зміщеним уперед тулубом, крім перенапруження й тому стомлення м'язів спини та шиї, часто зумовлює виникнення застою в черевній і тазовій ділянках, нижніх кінцівках, негативних явищ, які стосуються м'язів плечового поясу й розгиначів спини [51]. Крім того, під час гри на фортепіано навантаження здебільшого зазнають м'язи рук, плечового поясу, спини та незначно – ніг, що недостатній ризиковане перенапруженням і швидким стомленням [51].

Загалом із даних таблиці 3.16 постає зрозумілим, що для студенток-першокурсниць найбільш частотними порушеннями є такі, як: сколіотична постава (45,45 % випадків у дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові,

струнні інструменти») та кругла спина (33,33 % у дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»).

Звернемо увагу на розподіл типів постави дівчат II курсу мистецьких спеціальностей за спеціалізаціями, що зафіксовано в таблиці 3.16.

Таблиця 3.16

**Характеристика стану постави дівчат студентів мистецьких спеціальностей
II курсу, (n=139)**

Досліджувані спеціалізації, n	Акторське мистецтво, кінофотовідео справа, теорія музики, (n=17)		спів, хорове диригування (n= 49)		Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=19)		Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=32)		Хореографія (n=22)	
	п	%	п	%	N	%	п	%	п	%
Тип Постави										
Нормальна постава	14	82,35	35	71,43	8	42,11	15	46,88	20	90,91
Порушення постави :	3	17,65	14	28,57	11	57,89	17	53,13	2	9,09
сколіотична постава	2	11,76	10	20,41	2	10,53	12	37,50	2	9,09
кругла спина	1	5,88	4	8,16	9	47,37	4	12,50		
круглоувігнута спина			-	-	-	-			-	-
плоска спина			-	-	-	-	1	3,13	-	-

Зіставлення даних щодо відсоткового співвідношення нормальної постави дівчат I та II курсів дає підстави констатувати, що серед дівчат-другокурсниць спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» відсоток осіб із нормальною поставою на 7,67 % нижчий порівняно з дівчатами-першокурсницями аналогічної спеціалізації; у контингенті дівчат-другокурсниць спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» кількість осіб із порушеннями постави на 13,45 % вища порівняно

з дівчатами-першокурсницями такої самої спеціалізації; у дівчат-другокурсниць спеціалізації «спів, хорове диригування» чисельність осіб із порушеннями постави на 3,57 % вища порівняно з дівчатами-першокурсницями відповідної спеціалізації; у середовищі дівчат-другокурсниць спеціальності «Хореографія» й спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» процент осіб із нормальною поставою нижчий порівняно з дівчатами-першокурсницями названих спеціалізацій.

На основі аналізу типів постави дівчат II курсу (див. табл. 3.16) з огляду на виявлені порушення останньої постає очевидним домінування серед порушень постави дівчат-другокурсниць такого типу, як сколіотична постава (37,50 % дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», 10,53 % студенток спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», 20,41 % представниць спеціалізації «спів, хорове диригування», 9,09 % респонденток спеціальності «Хореографія» та 11,76 % обстежених спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики»).

Важливим моментом аналізу було виявлення факту найвищого відсотка порушень постави у дівчат II курсу спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» й «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

Вивчимо характеристику стану постави студенток мистецьких спеціальностей III курсу, наведену в таблиці 3.17.

Так, серед охоплених дослідженням дівчат-третьокурсниць студентки спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» мали найвищий показник нормальної постави (80 %) та відповідні показники порушення постави (10 % – кругла спина, 10 % – сколіотична постава).

На противагу високим показниками нормальної постави дівчат III курсу спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» студентки інших залучених до експерименту спеціалізацій продемонстрували високі показники порушень постави, як-от представниці спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (61,11 %),

«фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (58,82 %) та «спів, хорове диригування» (30,77 %).

Таблиця 3.17

Характеристика стану постави дівчат студентів мистецьких спеціальностей

III курсу, (n=130)

Досліджувані спеціалізації, n	Акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики, (n=20)		Спів, хорове диригування (n= 39)		Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=18)		Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=34)		Хореографія (n=19)	
Тип постави	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Нормальна постава	16	80	27	69,23	7	38,89	14	41,18	17	89,47
Порушення постави :	4	20	12	30,77	11	61,11	20	58,82	2	10,53
сколіотична постава	2	10	7	17,95	2	11,11	13	38,24	1	5,26
кругла спина	2	10	3	7,69	7	38,89	6	17,65	-	-
круглоувігнута спина	-	-	-	-	2	11,11	-	-	-	-
плоска спина	-	-	2	5,13	-	-	1	2,94	1	5,26

Цікаво, що найвищі показники порушень постави серед дівчат III курсу притаманні студенткам спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (38,24 %) й «спів, хорове диригування» (17,95 %).

Зупинимося на вивченні розподілу типів постави дівчат IV курсу мистецьких спеціальностей за спеціалізаціями, що відображено в таблиці 3.18. Результатом аналізу співвідношення типів постави дівчат мистецьких спеціальностей I, II, III та, відповідно, IV курсів (табл. 3.18) стало підтвердження негативної тенденції щодо зменшення частки студенток із нормальною поставою з плином навчання: порівняно з I курсом на IV курсі

частка респонденток із нормальною поставою зменшилася до 56,59%, тобто із 15 представниць спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» на I курсі до 11 на IV курсі, із 42 осіб спеціалізації «спів, хорове диригування» на I курсі до 28 на IV курсі, із 18 представниць спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на I курсі до 6 на IV курсі, із 34 студенток спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» на I курсі до 11 на IV курсі, із 20 респонденток спеціальності «Хореографія» на I курсі до 17 на IV курсі.

Таблиця 3.18

**Характеристика стану постави дівчат студентів мистецьких спеціальностей
IV курсу, (n=129)**

Досліджувані спеціалізації, n	Акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики, (n=15)		Спів, хорове диригування (n=42)		Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=18)		Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=34)		Хореографія (n=20)	
	п	%	п	%	N	%	п	%	п	%
Тип постави										
Нормальна постава	11	73,33	28	66,67	6	33,33	11	32,35	17	85,00
Порушення постави:										
сколіотична постава	2	13,33	9	21,43	4	22,22	15	44,12	3	15,00
кругла спина	2	13,33	2	4,76	7	38,89	8	23,53	-	-
круглоувігнута спина	-	-	1	2,38	1	5,56	-	-	-	-
плоска спина	-	-	2	4,76			-	-	-	-

Схарактеризуємо розподіл типів порушення постави серед дівчат IV курсу різних спеціалізацій (табл. 3.18). Із таблиці 3.18 видно, що сколіотична

постава властива 13,33 % дівчатам спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», 21,43 % студенткам спеціалізації «спів, хорове диригування», 22,22 % представницям спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», 15,00 % респонденткам спеціальності «Хореографія» та 44,12 % обстежених спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (прикметно, що такий показник є найвищим серед усіх охоплених дослідженням спеціалізацій, тобто складає 15 із 34 залучених до експерименту осіб названої спеціалізації на IV курсі).

Видається посутнім наголосити, що, незважаючи на найвищу частотність виникнення у дівчат IV курсу такого порушення постави, як кругла спина (13,33 % осіб спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», 4,76 % студенток спеціалізації «спів, хорове диригування», 23,53 % представниць спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та – найвищий показник такого відхилення – 38,89 % респонденток спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»), у студенток-четвертокурсниць спеціальності «Хореографія» означеного типу порушення постави не виявлено.

Загалом, як і на попередніх курсах, найбільшим відсотком порушень постави відзначаються групи спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (66,67 %) та спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (67,65 %).

Іще один вагомий сегмент досліджуваного матеріалу – характеристика постави юнаків мистецьких спеціальностей охоплених експериментом спеціалізацій за її типами. Проаналізуємо типи постави студентів мистецьких спеціальностей I курсу, стратифіковані за залученими до обстеження спеціалізаціями (табл. 3.19).

Встановлено, що такий тип порушення ОРА, як сколіотична постава, має виразно нерівномірний розподіл за спеціалізаціями: типовий для 7,69 % юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування», 7,69 % студентів спеціальності «Хореографія» (по одній особі в групі названих спеціалізацій), 19,35 %

респондентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (6 із 31 особи) та 50,00 % обстежених спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (3 із 6 осіб спеціалізації на I курсі).

Таблиця 3.19

Характеристика стану постави юнаків студентів мистецьких спеціальностей I курсу, (n=69)

Досліджувані спеціалізації, n	Акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики, (n=6)		Спів, хорове диригування (n=13)		Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=31)		Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=6)		Хореографія (n=13)	
Тип постави	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Нормальна постава	5	83,33	11	84,62	14	45,16	3	50	12	92,31
Порушення постави:	1	16,67	2	15,38	17	54,84	3	50	1	7,69
сколіотична постава	-	-	1	7,69	6	19,35	3	50	1	7,69
кругла спина	1	16,67	-	-	11	35,48	-	-	-	-
круглоувігнута спина	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
плоска спина	-	-	1	7,69	-	-	-	-	-	-

Такий тип порушення постави, як кругла спина, репрезентований серед контингенту лише двох опрацьовуваних у ході експерименту спеціалізацій: серед юнаків-першокурсників відхилення «кругла спина» виявлено у 16,67 % осіб спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» та у 35,48 % осіб спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти». Вищевикладене слугує підставою для констатації про найвищий відсоток порушень постави – 54,74 % – серед юнаків I курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

Схарактеризуємо стан постави студентів мистецьких спеціальностей II курсу на основі даних, наведених у таблиці 3.20.

Таблиця 3.20

Характеристика стану постави юнаків студентів мистецьких спеціальностей II курсу, (n=61)

Досліджувані спеціалізації, n	Акторське мистецтво, кінофото-відеосправа, теорія музики, (n=7)		Спів, хорове диригування (n=5)		Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=36)		Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=7)		Хореографія (n=6)	
Тип постави	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Нормальна постава	5	71,43	4	80	15	41,67	3	42,86	5	83,33
Порушення постави:	2	28,57	1	20	21	58,33	4	57,14	1	16,67
сколіотична постава	-	-	1	20	6	16,67	4	57,14	1	16,67
кругла спина	2	28,57	-	-	14	38,89	-	-	-	-
круглоувігнута спина	-	-	-	-	1	2,78	-	-	-	-
плоска спина	-	-			-	-	-	-	-	-

Із таблиці 3.20 можна зробити висновок, що співвідношення нормальної постави та її порушень у досліджуваних юнаків-другокурсників мистецьких спеціальностей варіює залежно від спеціалізації та у низхідному розташуванні набуває такого вигляду: нормальну поставу мають 83,33 % респондентів спеціальності «Хореографія», 80 % представників спеціалізації «спів, хорове диригування», 71,43 % студентів спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», 42,86 % обстежуваних спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 41,67 % юнаків спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

Прикметно, що частотність вияву порушень постави, спостережена під час опрацювання фотограм студентів I курсу всіх залучених до дослідження спеціалізацій, спроектована й на аналогічні дані студентів II курсу. Так, найбільший відсоток порушень постави простежено в експериментованих спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (58,33%) та «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (57,14 %).

Певною аналогією із I курсом відзначається також поширеність порушень постави серед юнаків II курсу. Йдеться про те, що найбільш типовими порушеннями постави серед студентів-другокурсників виявилися такі, як: сколіотична постава (57,14 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», 20% хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування», 16,67 % осіб спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та 16,67 % студентів спеціальності «Хореографія»), кругла спина (38,89 % юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти», 28,57 % хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики»). Проте, на відміну від студентів-першокурсників, контингент юнаків II курсу продемонстрував наявність у своєму середовищі осіб із таким порушенням біогеометричного профілю постави, як кругло-ввігнута спина (2,78 % обстежених спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»).

Логіка дослідження передбачає аналіз характеристики стану постави студентів мистецьких спеціальностей III курсу, яку подано в таблиці 3.21.

Насамперед підкреслимо пролонгованість на III курсі виявленої на прикладі I та II курсів закономірності щодо ескалації показників порушення постави залучених до експерименту студентів мистецького профілю: на тлі незмінної кількості – 28,57 % – юнаків із порушеннями постави спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» спостережено зростання чисельності осіб із порушеннями постави серед представників інших спеціалізацій, зокрема до рівня 75 % третьокурсників спеціалізації «спів, хорове диригування», 63,41 % студентів спеціалізації «оркестрові духові та

ударні інструменти, народні інструменти», 66,67 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та 28,57 % хлопців спеціальності «Хореографія».

Таблиця 3.21

Характеристика стану постави юнаків студентів мистецьких спеціальностей III курсу, (n=62)

Досліджувані спеціалізації, n	Акторське мистецтво, кінофото-відеосправа, теорія музики, (n=7)		Спів, хорове диригування (n=4)		Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=41)		Фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=3)		Хореографія (n=7)	
Тип постави	п	%	п	%	N	%	п	%	п	%
Нормальна постава	5	71,43	3	75	15	36,59	1	33,33	5	71,43
Порушення постави:	2	28,57	1	25	26	63,41	2	66,67	2	28,57
сколіотична постава	1	14,29	-	-	8	19,51	2	66,67	2	28,57
кругла спина	1	14,29	-	-	16	39,02	-	-	-	-
круглоувігнута спина	-	-	-	-	2	4,88	-	-	-	-
плоска спина	-	-	1	25	-	-	-	-	-	-

Проаналізуємо групу юнаків III курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти» із найвищим відсотком порушень постави на предмет розподілу типів останньої: найбільш частотним порушенням виявилася сколіотична постава – 19,51 %, дещо менш частотним – кругла спина – 39,02 %, найменш частотним – кругло-ввігнута спина – 4,88%. На другому місці за відсотком порушення постави – 66,67 % – перебуває група хлопців спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», домінуючим типом порушень постави в якій є сколіотична постава.

Насамкінець розглянемо накопичений у ході констатувального експерименту матеріал, що стосується юнаків мистецьких спеціальностей IV курсу та відображений у таблиці 3.22.

Таблиця 3.22

Характеристика стану постави юнаків студентів мистецьких спеціальностей IV курсу, (n=71)

Досліджувані спеціалізації, n	Акторське мистецтво, кінофото-відеосправа, теорія музики, (n=14)		Спів, хорове диригування (n=16)		Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=35)		Хореографія (n=6)	
Тип постави	n	%	n	%	n	%	n	%
Нормальна постава	6	42,86	11	68,75	12	34,29	4	66,67
Порушення постави:	8	57,14	5	31,25	23	65,71	2	33,33
сколіотична постава	5	35,71	3	18,75	10	28,57	2	33,33
кругла спина	2	14,29	-	-	13	37,14	-	-
круглоувігнута спина	1	7,14	-	-			-	-
плоска спина	-	-	2	12,5	-	-	-	-

Подані в таблиці 3.22 дані слугують підставою для констатації про те, що найбільший відсоток порушення постави зафіксовано у групі юнаків-четвертокурсників спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (65,71 %) й у групі хлопців-четвертокурсників спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (57,14 %).

Крім того, характерним порушенням постави для IV-го, як і для попередніх курсів, виявилася сколіотична постава: у юнаків спеціалізації

«акторське мистецтво», кінофотовідеосправа, теорія музики» – 35,71 %, у хлопців спеціалізації «спів, хорове диригування» – 18,75 %, у представників спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – 28,57% та в респондентів спеціальності «Хореографія» – 33,33 %.

На завершення аналізу типів постави залучених до констатувального експерименту дівчат і юнаків I–IV курсів мистецьких спеціальностей вищеназваних спеціалізацій зробимо висновок про негативну динаміку ескалації порушень постави від I-го та IV-го курсів, а також про фіксацію найвищих показників досліджуваних відхилень ОРА у групах спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» й «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

З огляду на потребу візуалізації вищевикладеного висновку вважаємо за необхідне зобразити на рисунку 3.11 співвідношення нормальної постави та порушень постави дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», а на рисунку 3.12 – співвідношення нормальної постави та порушень постави дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

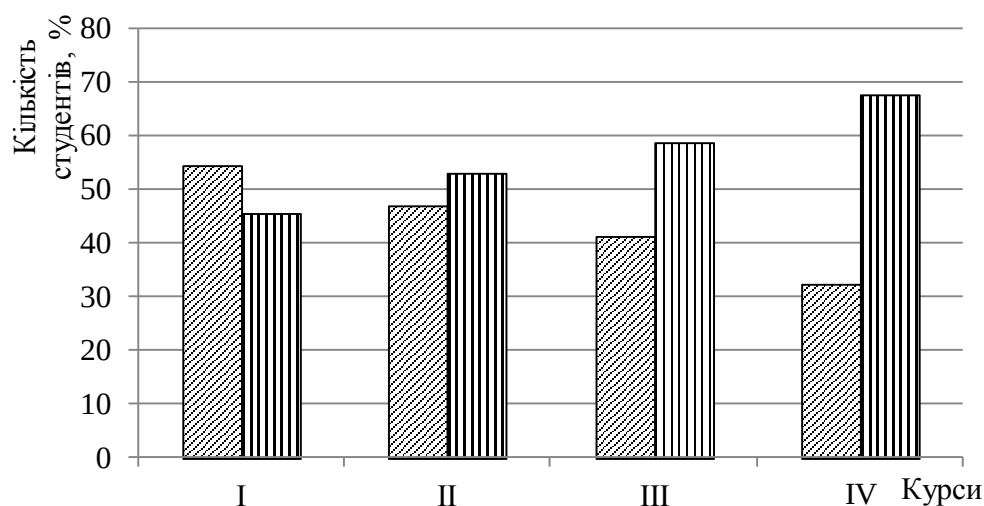


Рис. 3.11. Типи постави дівчат I–IV курсів мистецьких спеціальностей спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (n=133): ▨ – нормальна постава; ▨ – порушення постави.

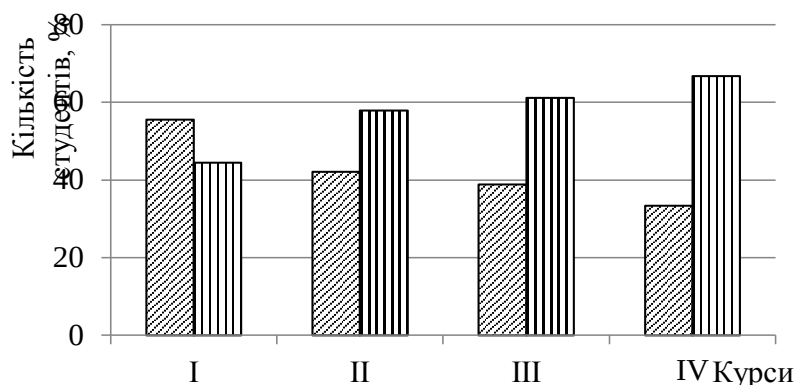


Рис. 3.12. Типи постави дівчат мистецьких спеціальностей спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» I–IV курсів (n=73): ▨ – нормальна постава; ▩ – порушення постави.

Аналіз рисунка 3.11 дає підстави стверджувати про збільшення відсотка порушень постави дівчат I–IV курсів мистецьких спеціальностей спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» з кожним курсом. Так, нормальна постава притаманна 54,55% дівчатам I курсу, 46,88% дівчатам II курсу, 41,18% дівчатам III курсу та 33,33% дівчатам IV курсу. Порушення постави у дівчат I курсу – 45,45%, II курсу – 53,13%, III курсу – 58,82% та IV курсу – 67,65% відповідно.

Відповідно й у дівчат мистецьких спеціальностей спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», як бачимо з рисунка 3.12, зазнає зростання з кожним курсом відсоток порушень постави. Так, нормальна постава властива 55,56% дівчат I курсу, 42,11% дівчат II курсу, 38,89% дівчат III курсу та 33,33% дівчат IV курсу. Порушення постави зафіксували у студенток I курсу – 44,44%, II курсу – 57,89%, III курсу – 61,11% та IV курсу 66,67% відповідно.

3.3.3. Особливості стану біогеометричного профілю постави досліджуваних студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів

Наступним кроком дослідницького алгоритму є розгляд стану біогеометричного профілю студентів I–IV курсів мистецьких спеціальностей крізь призму типу їхньої постави та спеціалізації [85, 89, 135, 268], що передбачає опрацювання даних оцінювання стану біогеометричного профілю постави таких студентів, представлено в другому розділі дисертаційної роботи.

Дані, одержані в ході реалізації описаних у другому розділі дисертації кроків дослідницького алгоритму, дають підстави стверджувати про такі оцінки біогеометричного профілю постави студенток I курсу, як: у фронтальній площині – 13,03; 1,11 бала, у сагітальній площині – 11,43; 1,02 бала, узагальнена оцінка – 24,29; 0,58 бала; II курсу: у фронтальній площині – 12,36; 1,13 бала, у сагітальній площині – 8,56; 1,65 бала, узагальнена оцінка – 22,64; 0,66 бала; III курсу: у фронтальній площині – 11,30; 1,15 бала, у сагітальній площині – 9,53; 1,54 бала, узагальнена оцінка – 20,83; 0,69 бала; IV курсу: у фронтальній площині – 11,04; 1,33 бала, у сагітальній площині – 9,25; 1,56 бала, узагальнена оцінка – 20,29; 0,72 бала (табл. 3.23).

Таблиця 3.23

Стан біогеометричного профілю постави дівчат I–IV курсів (n = 525), бал

Оцінка	Контингент							
	I курс (n=127)		II курс (n=139)		III курс (n=130)		IV курс (n=129)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Фронтальна площина	13,03	1,11	12,36	1,13	11,30	1,15	11,04	1,33
Сагітальна площина	11,43	1,02	8,56	1,65	9,53	1,54	9,25	1,56
Узагальнена оцінка	24,49	0,58	22,64	0,66	20,83	0,69	20,29	0,72

Простежені в ході дослідження відмінності стану біогеометричного профілю постави залучених до експерименту дівчат I–IV курсів мистецьких спеціальностей слугували детермінантом стратифікації вищеназваного контингенту студентів за рівнем стану біогеометричного профілю постави відповідно до досліджуваних спеціалізацій (рис. 3.13).

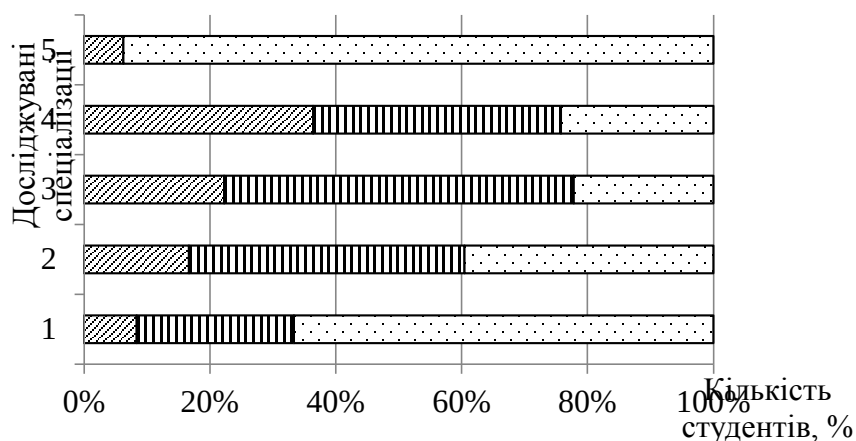


Рис. 3.13. Розподіл дівчат I курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n = 127): ■ – низький; ▨ – середній; ▩ – високий; 1 – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; 2 – спів, хорове диригування; 3 – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; 4 – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; 5 – хореографія.

У контексті узагальнених даних розподілу студенток I курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю, а саме – того, що 20,47 % дівчат-першокурсниць властивий низький рівень стану біогеометричного профілю постави, 37,01 % – середній, а 42,52 % – високий, зазначимо: серед представників спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» є виразним домінування – 36,36% – студентів із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави; спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» переважання – 56,56 % – дівчат із

середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави й однакові частки – 22,22 % – осіб із середнім і високим її рівнями; спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» та «хореографія» – пріоритет – 66,67 % та 93,75 % відповідно – високого рівня стану біогеометричного профілю постави.

Зважаючи на описані особливості стану біогеометричного профілю постави студенток I курсу мистецьких спеціальностей, проаналізуємо спроектованість рівня стану біогеометричного профілю останніх на тип їхньої постави (табл. 3.24).

Таблиця 3.24

Розподіл дівчат I курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n=127) [183]

		Досліджувані спеціалізації, n									
		акторське мистецтво, кінофотовідео справа, теорія музики (n=12)		спів, хорове диригування (n= 48)		оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=18)		фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=33)		хореографія (n=16)	
Тип постави	Рівень	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Нормальна постава	середній	2	16,67	17	35,42	6	33,33	10	30,30	-	-
	високий	8	6,67	19	39,58	4	22,22	8	24,24	15	93,75
сколіотична постава	низький	1	8,33	8	16,67	2	11,11	8	24,24	1	6,25
кругла спина	низький	-	-	-	-	2	11,11	2	6,06	-	-
	середній	1	8,33	4	8,33	4	22,22	3	9,09	-	-
круглоувігнута спина	низький	-	-	-	-	-	-	1	3,03	-	-
плоска спина	низький	-	-	-	-	-	-	1	3,03	-	-

Дані таблиці 3.24 розкривають те, що серед 43,75 % дівчат I курсу спеціалізації «спів, хорове диригування» із середнім рівнем стану

біогеометричного профілю постави 35,42 % мають нормальну поставу та 8,33 % – круглу спину, а серед дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави 24,24 % мають сколіотичну поставу, 6,06 % – круглу спину та по 3,03 % – кругло-ввігнуту та плоску спину. Загалом проведений аналіз уможливив простеження такої тенденції, як відсутність серед дівчат I курсу всіх експериментованих мистецьких спеціалізацій із порушеннями постави осіб із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави

З огляду на вищевикладене зрозуміло, що високий рівень біогеометричного профілю постави мають студентки-першокурсниці із нормальною поставою, середній – дівчата із таким порушення постави, як кругла та плоска спина, а низький – представниці I курсу – із такими відхиленнями постави, як кругло-ввігнута спина та сколіотична постава (табл. 3.24).

На ґрунті узагальнених даних розподілу студенток II курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю, а саме – того, що 23,74 % дівчат-другокурсниць властивий низький рівень стану біогеометричного профілю постави, 40,29 % – середній, а 35,97 % – високий (рис. 3.14), зауважимо, серед дівчат II курсу максимальну частку осіб із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави складають представниці спеціальності «Хореографія» (45,45 %) й спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (70,59 %), а найвищий відсоток осіб із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави становлять дівчата спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (36,36 %).

На рисунку 3.14 представлено розподіл дівчат II курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю постави відповідно до досліджуваних спеціалізацій.

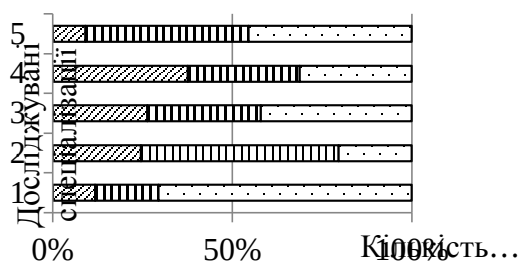


Рис. 3.14. Розподіл дівчат II курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n = 139): ■ – низький; ▨ – середній; ▩ – високий; 1 – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; 2 – спів, хорове диригування; 3 – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; 4 – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; 5 – Хореографія.

Розглянемо особливості стану біогеометричного профілю постави студенток II курсу мистецьких спеціальностей відповідно до типу порушення постави (табл. 3.25).

У таблиці зафіксовано, що дівчата-другокурсниці всіх досліджуваних спеціалізацій зі сколіотичною поставою мають низький рівень стану біогеометричного профілю постави, із круглою спиною – середній рівень стану біогеометричного профілю постави (12,50 % – спеціалізація «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», 31,58 % – спеціалізація «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», 4,08 % – спеціалізація «спів, хорове диригування» та 5,88 % – спеціалізація «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики») та низький рівень стану біогеометричного профілю постави (15,79 % – спеціалізація «оркестрові духові

та ударні інструменти, народні інструменти», 4,08% – спеціалізація «спів, хорове диригування»).

Таблиця 3.25

Розподіл дівчат II курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n=139)

		Досліджувані спеціалізації, n									
		акторське мистецтво, кінофотовідео справа теорія музики, (n=17)		спів, хорове диригування, (n=49)		оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=19)		фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=32)		хореографія, (n=22)	
Тип постави	Рівень	n	%	N	%	n	%	n	%	N	%
Нормальна постави	середній	2	11,76	25	51,02	-	-	5	15,63	10	45,45
	високий	12	70,59	10	20,41	8	42,11	10	31,25	10	45,45
сколіотична постави	низький	2	11,76	10	20,41	2	10,53	12	37,5	2	9,09
кругла спина	низький	-	-	2	4,08	3	15,79	-	-	-	-
	середній	1	5,88	2	4,08	6	31,58	4	12,5	-	-
плоска спина	низький	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	середній	-	-	-	-	-	-	1	3,13	-	-

У площині узагальнених даних розподілу студенток III курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю, а саме – того, що 30,77 % дівчат-третьокурсниць мають низький рівень стану біогеометричного профілю постави, 30,00 % – середній, а 39,23 % – високий, відзначимо високу частку осіб із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави (від найнижчих показників на рівні 10,00 % у дівчат спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», 10,53 % у представниць спеціальності «Хореографія» до найвищих на рівні 50,00 % в осіб спеціалізації

«оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та 52,94 % у студенток спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти») та значний відсоток осіб із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави у дівчат-третьокурсниць спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», «хореографія», а також «спів, хорове диригування».

Розподіл дівчат III курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави представлено на рисунку 3.15.

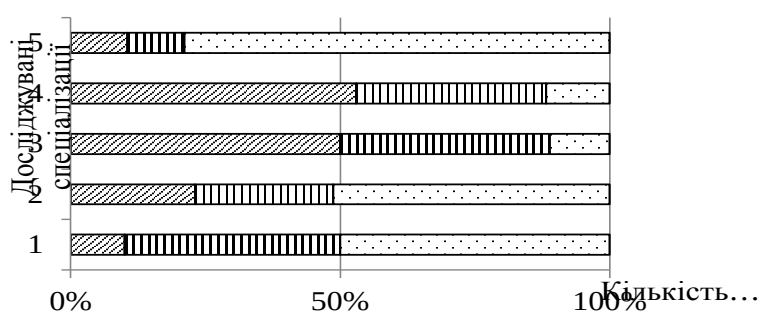


Рис. 3.15. Розподіл дівчат III курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n = 130): – низький; – середній; – високий; 1 – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; 2 – спів, хорове диригування; 3 – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; 4 – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; 5 – хореографія.

Як видно з гістограми розподілу дівчат III курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави (рис. 3.15), найнижчі показники високого рівня притаманні дівчатам спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – 11,11 % і 11,76 % відповідно.

Прикметними особливостями контингенту третьокурсниць досліджуваних мистецьких спеціальностей щодо стану біогеометричного профілю постави стала наявність осіб із нормальною поставою, однак середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави (30,00 % – серед дівчат спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», 29,41 % – серед студенток спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», 27,78 % – серед представниць спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», 17,95 % та 10,53 % – серед студенток спеціалізацій «спів, хорове диригування» й «хореографія» відповідно) (табл. 3.26).

Таблиця 3.26

Розподіл дівчат III курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n=130)

		Досліджувані спеціалізації, n									
		акторське мистецтво, кінофотовідео справа, теорія музики, (n=20)		спів, хорове диригування (n= 39)		оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=18)		фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=34)		хореографія (n=19)	
Тип постави	Рівень	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Нормальна постава	середній	6	30,00	7	17,95	5	27,78	10	29,41	2	10,53
	високий	10	50,00	20	51,28	2	11,11	4	11,76	15	78,95
сколіотична постава	низький	2	10,00	7	17,95	2	11,11	13	38,24	1	5,26
кругла спина	низький	-	-	-	-	5	27,78	4	11,76	-	-
	середній	2	10,00	3	7,69	2	11,11	2	5,88	-	-
кругло увігнута спина	низький	-	-	-	-	2	11,11	-	-	-	-
плоска спина	низький	-	-	2	5,13	-	-	1	2,94	1	5,26

У руслі узагальнених даних розподілу студенток IV курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю, а саме – того, що 34,11 % дівчат IV курсу мають низький рівень стану біогеометричного профілю постави, 30,23 % – середній, а 35,66 % – високий, стверджуємо, що в контингенті четвертокурсниць мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій найбільша частка осіб із високим рівнем притаманна спеціалізаціям «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» та «хореографія» (що цікаво, як і на II та III курсах), наявна лише одна особа з вищеназваним рівнем стану біогеометричного профілю постави серед студенток спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та зовсім відсутні особи з таким рівнем стану біогеометричного профілю постави серед представниць спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (рис. 3.16).

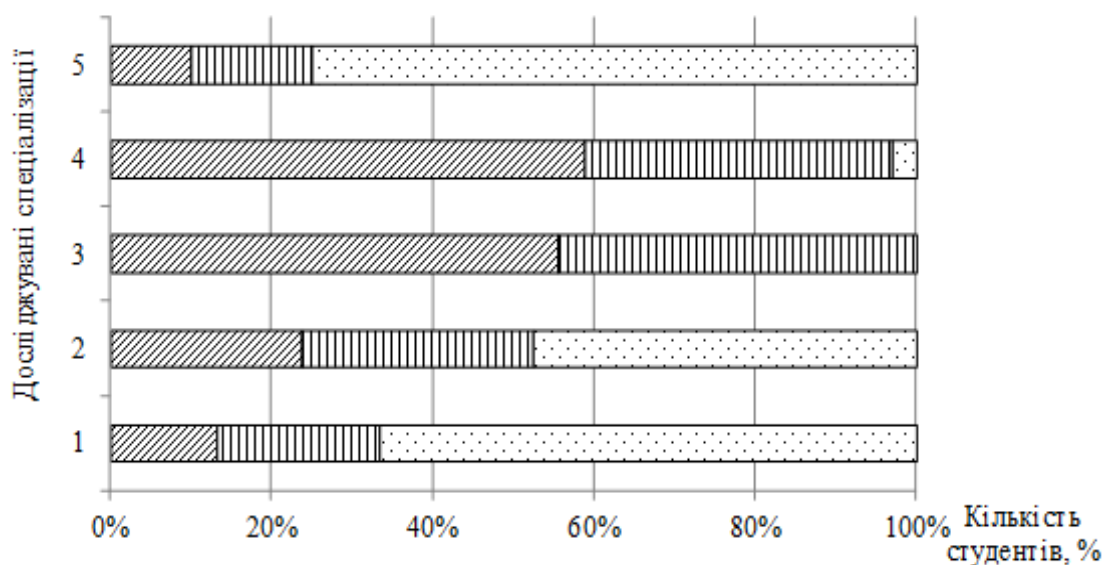


Рис. 3.16. Розподіл дівчат IV курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n = 129): – низький; – середній; – високий; 1 – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; 2 – спів, хорове диригування; 3 – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; 4 – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; 5 – Хореографія.

Скориставшись представленими в таблиці 3.27 даними щодо розподілу студенток IV курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави відповідно до типу постави, виокремлюємо спектр особливостей аналізованого контингенту четвертокурсниць, як-от те, що дівчата всіх спеціалізацій із нормальним типом постави мають середній і високий рівні стану профілю постави.

Таблиця 3.27

Розподіл дівчат IV курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n=129)

		Досліджувані спеціалізації, n									
		акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики, (n=15)		спів, хорове диригування (n=42)		оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=18)		фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=34)		хореографія (n=20)	
Тип постави	Рівень	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Нормальна постава	середній	1	6,67	8	19,05	6	33,33	10	29,41	2	10
	високий	10	66,67	20	47,62			1	2,94	15	75
сколіотична постава	низький	2	13,33	9	21,43	4	22,23	15	44,12	2	10
	середній									1	5
кругла спина	низький					5	27,78	5	14,71		
	середній	2	13,33	2	4,76	2	11,11	3	8,82		
круглоувігнута спина	низький			1	2,38	1	5,56				
плоска спина	середній			2	4,76						

Наприклад, з 11 (29,35%) осіб спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» з нормальною поставою 10 (26,41%) осіб мають середній та 1 (2,94%) особа високий рівні стану біогеометричного профілю постави);

студентки зі сколіотичною поставою, як і представниці всіх попередніх курсів з аналогічним типом порушення постави, – низький рівень стану біогеометричного профілю постави (10 % – спеціалізація «хореографія», 13,33 % – спеціалізація «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», 21,43 % – спеціалізація «спів, хорове диригування», 22,23 % – спеціалізація «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», 44,12 % – спеціалізація «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»); дівчата з круглою спиною – низький рівень стану біогеометричного профілю постави (27,78 % – спеціалізація «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», 14,71% – спеціалізація «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»), за винятком студенток спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» та «спів, хорове диригування» (13,33 % та 4,76 % відповідно) із круглою спиною та середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави.

Вважаємо за необхідне уточнити, що в ході дослідження у дівчат IV курсу мистецьких спеціальностей, спеціальності «Хореографія» не встановлено інакших порушень постави, окрім сколіотичної.

Стан біогеометричного профілю юнаків мистецьких спеціальностей I–IV курсів відображають оцінки останнього, отримані під час виконання описаного в другому розділі роботи етапу дослідження, а саме – I курсу: у фронтальній площині – 14,25; 0,86 бала, у сагітальній площині – 11,67; 0,95 бала, узагальнена оцінка – 25,90; 0,54 бала (високий рівень стану біогеометричного профілю постави); II курсу: у фронтальній площині – 12,33; 1,11; бала, у сагітальній площині – 9,36; 1,54 бала, узагальнена оцінка – 21,66; 0,65 бала; III курсу: у фронтальній площині – 11,76; 1,31 бала, у сагітальній площині – 8,97; 1,71 бала, узагальнена оцінка – 20,73; 0,74 бала; IV курсу: у фронтальній площині – 11,54; 1,29 бала, у сагітальній площині – 8,72; 1,52 бала, узагальнена оцінка – 20,25; 0,68 бала (табл. 3.28).

Стан біогеометричного профілю постави юнаків мистецьких спеціальностей I–IV курсів (n = 263), бал

Оцінка	Контингент							
	I курс (n=69)		II курс (n=61)		III курс (n=62)		IV курс (n=71)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Фронтальна площина	14,25	0,86	12,33	1,11	11,76	1,31	11,54	1,29
Сагітальна площина	11,67	0,95	9,36	1,54	8,97	1,71	8,72	1,52
Узагальнена оцінка	25,90	0,54	21,66	0,65	20,73	0,74	20,25	0,68

У ході дослідження окреслилася тенденція щодо залежності особливостей рівня стану біогеометричного профілю постави юнаків від курсу навчання [192]: у 18,84 % юнаків I курсу спостережено низький рівень стану біогеометричного профілю постави, у 18,84 % – середній, а у 62,32 % – високий [192].

Із розподілу юнаків I курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю постави відповідно до спеціалізацій, який представлено на рис. 3.17, постають очевидними: відсутність серед студентів спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» осіб із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави; домінування серед юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» осіб із показниками високого рівня стану біогеометричного профілю постави (38,71 %) на тлі незначно нижчих показників (35,48 %) середнього та значно нижчих показників (25,81 %) низького рівнів стану біогеометричного профілю постави; відсутність серед представників

спеціальності «Хореографія» осіб із середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави.

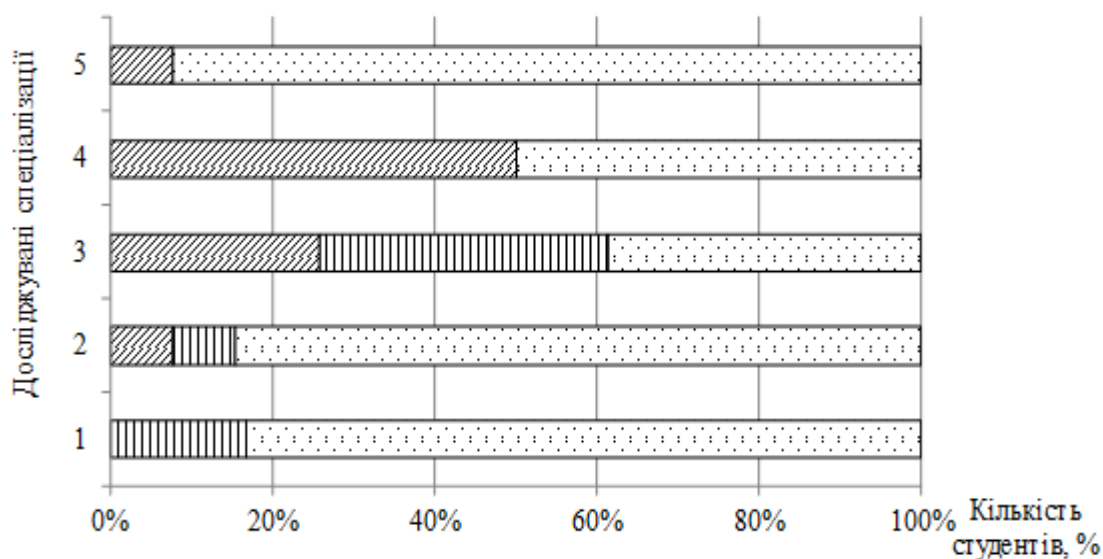


Рис. 3.17. Розподіл юнаків I курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави, ($n = 69$): – низький; – середній; – високий; 1 – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; 2 – спів, хорове диригування; 3 – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; 4 – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; 5 – Хореографія.

Унаслідок аналізу описаного в таблиці 3.29 розподілу юнаків I курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави відповідно до типу останньої визначимо такі особливості контингенту студентів-першокурсників, як: домінування серед студентів із нормальним типом постави високого та середнього рівнів стану біогеометричного профілю останньої (38,71 % та 6,45 % відповідно – спеціалізація «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»), а також переважання серед юнаків зі сколіотичною поставою низького рівня стану її біогеометричного профілю (7,69 % – спеціалізація «спів, хорове диригування» та «хореографія», 19,35 % – спеціалізація «оркестрові духові та

ударні інструменти, народні інструменти», 50 % – спеціалізація «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»).

Таблиця 3.29

Характеристика стану постави юнаків студентів мистецьких спеціальностей I курсу, (n=69)

		Досліджувані спеціалізації, n									
		акторське мистецтво, кінофото-відеосправа, теорія музики, (n=6)		спів, хорове диригування (n=13)		оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=31)		фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=6)		хореографія (n=13)	
Тип постави	Рівень	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Нормальна постава	середній	-	-	-	-	2	6,45	-	-	-	-
	високий	5	83,33	11	84,62	12	38,71	3	50	12	92,31
сколіотична постава	низький	-	-	1	7,69	6	19,35	3	50	1	7,69
крива спина	низький	-	-	-	-	2	6,45	-	-	-	-
	середній	1	16,67	-	-	9	29,03	-	-	-	-
плоска спина	середній	-	-	1	7,69	-	-	-	-	-	-

Шляхом стратифікації отриманих у ході дослідження даних розподіл юнаків II курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю постави набув такого вигляду: 44,26 % залучених до експерименту студентів-другокурсників мали високий рівень стану біогеометричного профілю постави, 26,23 % – середній, 29,51 % – низький [183, 184] (див. рис. 3.18). Серед студентів II курсу спеціалізації «акторське мистецтво, кінофототвідеосправа, теорія музики», як і I-го, немає осіб із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави, тоді як серед юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування» – осіб із середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави. Аналогічно серед представників спеціалізації «фортепіано,

оркестрові, струнні інструменти» відсутні показники середнього рівня стану біогеометричного профілю постави на тлі досить високих показників низького (57,14 %) та високого (83,33 %).

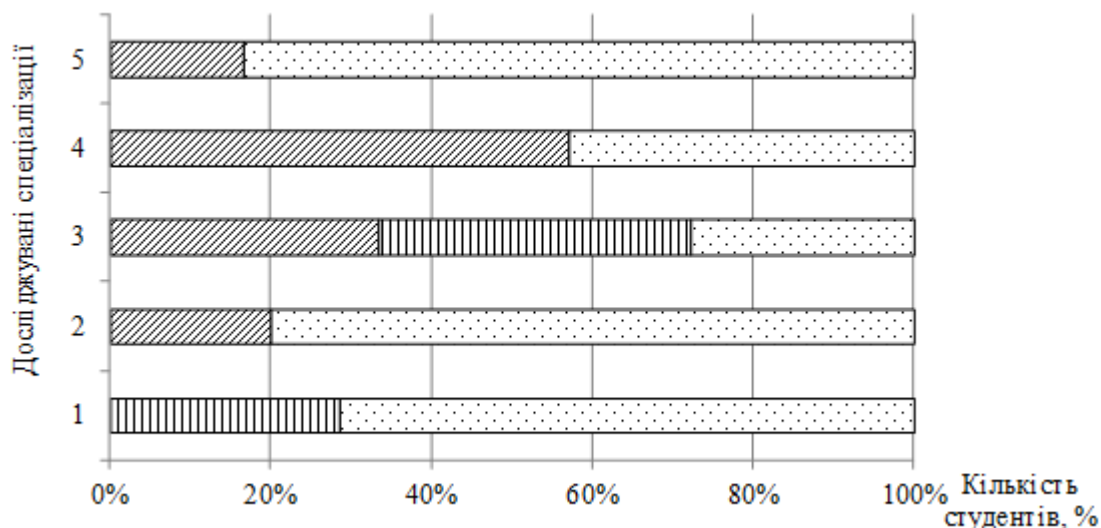


Рис. 3.18. Розподіл юнаків II курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n = 61): – низький; – середній; – високий; 1 – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; 2 – спів, хорове диригування; 3 – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; 4 – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; 5 – Хореографія.

На основі розподілу юнаків II курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави (див. табл. 3.30) відзначимо такі особливості контингенту експериментованих студентів-другокурсників: серед обстежуваних юнаків із нормально поставою лише представники спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» мали і високий (27,78 %), і середній (13,89 %) рівні стану біогеометричного профілю постави; як і на I курсі, досліджувані студенти зі сколіотичною поставою виявляли лише низький рівень стану біогеометричного профілю постави (16,67 % – спеціалізація «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та «хореографія», 20 % – спеціалізація

«спів, хорове диригування», 57,14 % – спеціалізація «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»); залучені до дослідження студенти із типом постави «кругла спина» демонстрували і середній (28,57 % – спеціалізація «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики»), і низький (16,67 % – спеціалізація «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти») рівні стану біогеометричного профілю постави.

Таблиця 3.30

Характеристика стану постави юнаків мистецьких спеціальностей II курсу, (n=61)

		Досліджувані спеціалізації, n									
		акторське мистецтво, кінофото-відеосправа, теорія музики, (n=7)		спів, хорове диригування (n=5)		оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=36)		фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=7)		хореографія (n=6)	
Тип постави	Рівень	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Нормальна постава	середній	-	-	-	-	5	13,89	-	-	-	-
	високий	5	71,43	4	80	10	27,78	3	42,86	5	83,33
сколіотична постава	низький	-	-	1	20	6	16,67	4	57,14	1	16,67
кругла спина	низький	-	-	-	-	6	16,67	-	-	-	-
	середній	2	28,57	-	-	8	22,22	-	-	-	-
круглоувігнута спина	середній	-	-	-	-	1	2,78	-	-	-	-

З огляду на такі показники рівня стану біогеометричного профілю постави юнаків III курсу мистецьких спеціальностей, як: 38,71% низького, 20,97 % середнього та 40,32 % високого рівнів [183, 184], розглянемо розподіл вищезгаданих студентів за рівнем стану біогеометричного профілю постави

залежно від спеціальностей (рис 3.19).

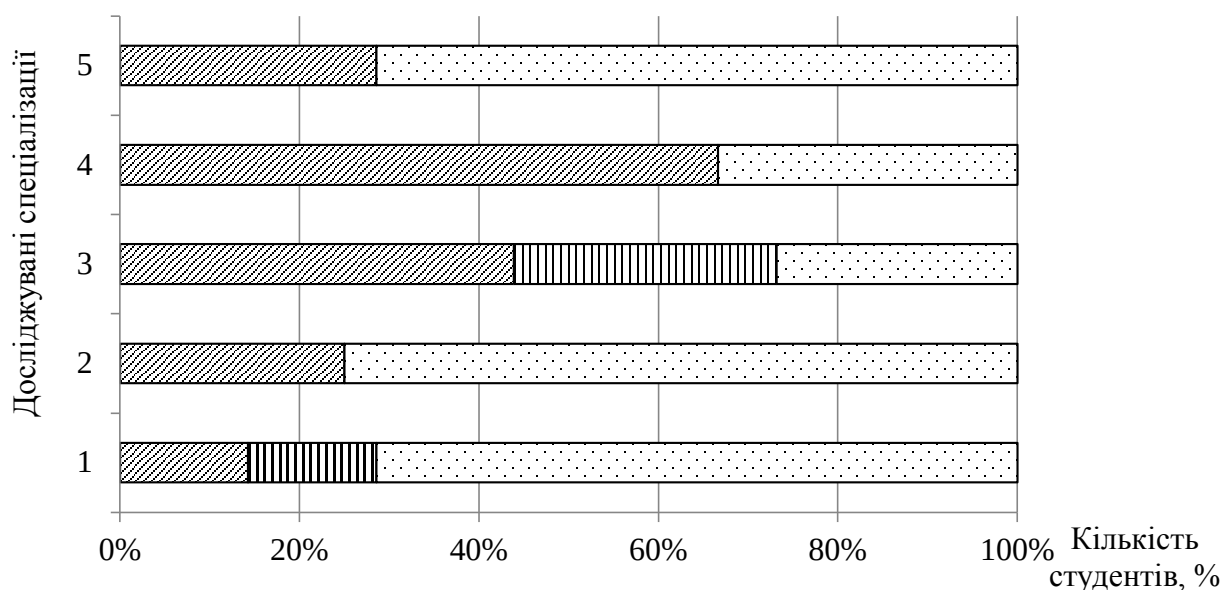


Рис. 3.19. Розподіл юнаків III курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави, (n = 62): ▨ – низький; ▮ – середній; ▤ – високий; 1 – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; 2 – спів, хорове диригування; 3 – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; 4 – фортепіано, оркестрові, струнні інструменти; 5 – Хореографія.

Так, високий рівень стану біогеометричного профілю постави виявлено у студентів-третьокурсників експериментованих мистецьких спеціальностей спеціалізацій «спів, хорове диригування» – 75 %, а також «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» й «хореографія» – по 71,43 %; середній рівень стану біогеометричного профілю постави не зафіксовано серед юнаків спеціалізацій «спів, хорове диригування», «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та «хореографія»; низький рівень стану біогеометричного профілю постави спостережено серед представників спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – 43,90 % та 66,67 % відповідно.

Поданий у таблиці 3.31 розподіл юнаків III курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави відповідно до типу порушення постави.

Таблиця 3.31

Характеристика стану постави юнаків студентів мистецьких спеціальностей III курсу, (n=62)

		Досліджувані спеціалізації, n									
		акторське мистецтво, кінофото-відеосправа, теорія музики, (n=7)		спів, хорове диригування (n=4)		оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=41)		фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=3)		хореографія (n=7)	
Тип постави	Рівень	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Нормальна постава	середній	-	-	-	-	4	9,76	-	-	-	-
	високий	5	71,43	3	75	11	26,83	1	33,33	5	71,43
сколіотична постава	низький	1	14,29	-	-	8	19,51	2	66,67	2	28,57
кругла спина	низький	-	-	-	-	8	19,51	-	-	-	-
	середній	1	14,29	-	-	8	19,51	-	-	-	-
круглоувігнута спина	низький	-	-	-	-	2	4,88	-	-	-	-
плоска спина	низький	-	-	1	25	-	-	-	-	-	-

Установлено, що студенти спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» із нормальною поставою мали і високий (26,83 %), і середній (9,76 %) рівні стану біогеометричного профілю постави; хлопці спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» із типом постави «кругла спина» – і середній (19,51 %), і низький (19,51 %) рівні стану біогеометричного профілю постави; досліджувані

спеціалізації «спів, хорове диригування» із плоскою спиною – низький рівень стану біогеометричного профілю постави (25 %); юнаки спеціальності «Хореографія» з нормальним типом постави – високий, а хлопці зі сколіотичною поставою (28,57 %) – низький рівень стану біогеометричного профілю постави.

Зважаючи на встановлене в ході дослідження відсоткове співвідношення низького, середнього та високого рівнів стану біогеометричного профілю постави студентів IV курсу мистецьких спеціальностей (42,25 %, 25,35 % та 32,39 % відповідно) [183], проаналізуємо представлений на рис. 3.20 розподіл вищеназваних юнаків за рівнем стану біогеометричного профілю постави. На рис. 3.20 візуалізовано збільшення серед досліджуваних студентів IV курсу у межах кожної спеціалізації відсотка осіб із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави порівняно із I–III курсами, зокрема значне наростання відсотка таких осіб у групах спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

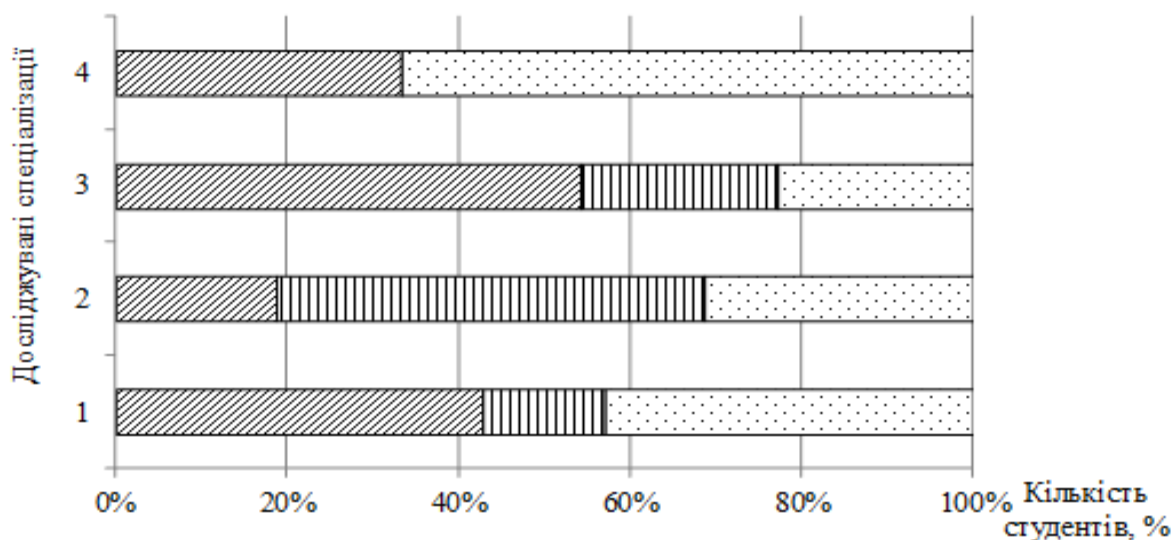


Рис. 3.20. Розподіл юнаків IV курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави, ($n = 71$): ■ – низький; ▨ – середній; ▩ – високий; 1 – акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики; 2 – спів, хорове диригування; 3 – оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти; 4 – Хореографія.

Як наслідок – студенти спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» розподілилися за рівнем стану біогеометричного профілю постави так: 54,29 % – низький рівень, 22,86 % середній і високий рівні. Зауважимо, що серед студентів IV курсу мистецьких спеціальностей із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави найвищу частку складають юнаки спеціальності «Хореографія» – 66,67 %.

На основі наведеного в таблиці 3.32 розподілу студентів IV курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави відповідно до типу постави сформовано низку особливостей контингенту обстежуваних юнаків-четвертокурсників.

Таблиця 3.32

Характеристика стану постави юнаків студентів мистецьких спеціальностей IV курсу, (n=71)

		Досліджувані спеціалізації, n							
		акторське мистецтво, кінофото-відеосправа, теорія музики, (n=14)		спів, хорове диригування (n=16)		оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=35)		хореографія (n=6)	
Тип постави	Рівень	n	%	n	%	n	%	n	%
Нормальна постава	середній	-	-	6	37,5	4	11,43	-	-
	високий	6	42,86	5	31,25	8	22,86	4	66,67
сколіотична постава	низький	5	35,71	3	18,75	10	28,57	2	33,33
кругла спина	низький	-	-	-	-	9	25,71	-	-
	середній	2	14,29	-	-	4	11,43	-	-
круглоувігну та спина	низький	1	7,14	-	-	-	-	-	-
плоска спина	середній	-	-	2	12,5	-	-	-	-

Так, хлопці з нормальною поставою мали і високий, і середній рівні стану біогеометричного профілю постави (31,25 % і 37,50 % відповідно – спеціалізація «спів, хорове диригування», 22,86 % і 11,43 % відповідно – спеціалізація «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»); студенти з таким типом порушення постави, як плоска спина, – середній рівень стану біогеометричного профілю постави (12,5 % – спеціалізація «спів, хорове диригування»); четвертокурсники з типом постави «кругла спина» – і середній, і низький рівні стану біогеометричного профілю постави (11,43 % та 25,71 % – спеціалізація «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»).

3.4. Особливості фізичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей у віковому аспекті

На сучасному етапі розвитку українського суспільства вагомим детермінантом погіршення реального стану здоров'я громадян, зокрема молоді, є зниження їхньої рухової активності, проекцією чого постають показники виконання рухових тестів на визначення фізичної підготовленості.

Детермінантом вибору тестів для дослідження слугувала зорієнтованість системи ППФП на вирішення засобами широкої загальної фізичної підготовки такої спеціальної проблеми, як: формування психофізичних і спеціальних якостей, які визначають успішність майбутньої професійної діяльності, зокрема загальної витривалості, силовій витривалості, статичної витривалості, сили, швидкості рухів, швидкості реакцій, спритності, гнучкості, спеціальної координації рухів, стійкості до загойдування, вестибулярної стійкості, витривалості до високих і низьких температур та їхніх значних відхилень, стійкості до гіпоксії і гіподинамії, відчуття часу та простору, спостережливості, перемикання концентрації і стійкості уваги тощо [22, 31, 69, 97, 252].

За логікою викладу матеріалу в розділі 2 пропонованої роботи вважаємо доцільним схарактеризувати параметри фізичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів [28].

Проаналізуємо фізичні якості студенток I–IV курсів мистецьких спеціальностей (табл. 3.33). Представлені в таблиці 3.33 результати виконання дівчатами I–IV курсів мистецьких спеціальностей рухових тестів є підставою для констатації про загальну тенденцію їхнього погіршення впродовж навчального періоду I–IV курсів. Проілюструємо це. Так, оцінювання результатів тесту на визначення рівня розвитку швидкості «біг на 100 м» дало змогу простежити низхідну динаміку його виконання залученими до дослідження студентками мистецьких спеціальностей на хронологічному зрізі I–IV курсів: середньостатистичний результат за вищеназваним тестом студенток-першокурсниць складає $\bar{x} = 16,22$ с; ($S = 0,62$), другокурсниць – уже $\bar{x} = 16,44$ с; ($S = 0,66$) ($p < 0,05$), третьокурсниць – $\bar{x} = 16,74$ с; ($S = 0,73$) ($p < 0,05$), а четвертокурсниць – $\bar{x} = 16,92$ с; ($S = 0,63$). З огляду на це різниця середньостатистичного значення в тесті «біг на 100 м» між показниками дівчат I та II курсів становить 0,22 с ($p < 0,05$), студенток III та IV курсів порівняно з обстежуваними I курсу – 0,52 с ($p < 0,05$) та 0,58 с ($p < 0,05$) відповідно, представниць II та III курсів – 0,30 с, а респонденток III і IV курсів – 0,25 с. Студентки мистецьких спеціальностей у період навчання на I–IV курсах демонструють аналогічно негативну динаміку виконання тесту «човниковий біг 4x9 м»: середньостатистичне значення за вищевказаним тестом представниць I курсу становить $\bar{x} = 11,05$ с; ($S = 0,35$), II курсу – дещо нижче – $\bar{x} = 11,31$; ($S = 0,51$), III курсу – $\bar{x} = 11,53$ с; ($S = 0,57$), IV курсу – $\bar{x} = 12,05$ с; ($S = 0,58$) ($p < 0,05$) [28]. Зважаючи на це, різниця середньостатистичного значення між показниками досліджуваних I та II курсів складає 0,26 с ($p < 0,05$), II і III курсів – 0,32 с, III і IV курсів – 0,36 с, а респонденток III, IV курсів порівняно з обстежуваними I курсу – 0,48с ($p < 0,05$) та 1,00 с ($p < 0,05$) відповідно. Різниця середньостатистичного значення між показниками виконання тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» студентками I та II курсів становить 0,81 разів ($p < 0,05$), II та III курсів – 0,71 разів ($p < 0,05$), а III і IV курсів – 0,58 разів. Постає очевидним, що порівняно з першокурсницями результат третьокурсниць і четвертокурсниць менший на 1,52 разів ($p < 0,05$) та на 2,84 разів ($p < 0,05$).

Фізична підготовленість дівчат I–IV курсів мистецьких спеціальностей, (n = 525)

Контингент студентів, n	Тести													
	Біг 100 м, с		Човниковий біг 4x9 м, с		Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, разів		Стрибок у довжину з місця, см		Підйом тулуба в сід з положення лежачи, см		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		Стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
I курс (n=127)	16,22	0,62	11,05	0,35	11,65	1,07	152,86	3,24	38,76	2,26	9,61	0,82	43,50	2,07
II курс (n=139)	16,44	0,66	11,31*	0,51	10,84*	1,08	152,18	3,02	37,78	2,23	9,49	0,94	42,89	1,83
III курс (n=130)	16,74	0,73	11,53*	0,57	10,13*	1,00	151,94	3,23	36,66	2,10	8,58	0,85	41,77	2,21
IV курс (n=129)	16,92	0,63	12,05*	0,58	8,81	0,85	151,41	3,37	35,09	2,17	7,94	0,76	41,50	2,41

Примітка. * - різниця статистично достовірна порівняно зі студентками I курсу на рівні $p < 0,05$; (згідно з критерієм Стьюдента)

У ході експерименту простежено незначну негативну динаміку вияву досліджуваними швидко-силових здібностей під час виконання тесту «стрибок у довжину з місця» на зрізі II–IV курсів: порівняно зі студентками I курсу виявився меншим середньостатистичний показник дівчат II курсу (в середньому на 0,68 см ($p > 0,05$), а також III та IV курсів (на 2,29 см і на 3,21 см ($p > 0,05$) відповідно). Прикметно, що різницю між середньостатистичними показниками дівчат II та III курсів складають 1,19 см, а III і IV курсів – 0,92 см.

Спадну динаміку на хронологічному зрізі I–IV курсів виявляють результати виконання досліджуваним контингентом студенток рухового тесту «підйом тулуба в сід з положення лежачи», що передбачає визначення силової витривалості м'язів тулуба.

Так, порівняно з I курсом на II курсі відбулося зниження показників виконання тесту на 0,98 разів ($p < 0,05$), на III курсі – на 2,59 разів ($p < 0,05$) і на IV курсі – на 3,67 разів відповідно. Найсуттєвіше зменшення результату виконання вказаного тесту припадає на етап I–II курсів і становить 0,98 разів. У такому контексті різниця між середньостатистичними показниками дівчат II та III, а також III і IV курсів є незначною, а саме: 0,75 разів і 1,1 разів відповідно.

Особливості фізичної підготовленості залучених до дослідження студенток I–IV курсів, виявлені під час виконання тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи», відображають такі результати: дівчата I курсу – $\bar{x} = 9,61$ с; $S = 0,82$, II курсу – $\bar{x} = 9,49$ с; $S = 0,94$, III курсу – $\bar{x} = 8,3$ с; $S = 0,80$, IV курсу – $\bar{x} = 7,94$ с; $S = 0,76$ відповідно.

Наведені дані дають підстави стверджувати, що середньостатистичний показник студенток II курсу в середньому менший на 0,12 см ($p > 0,05$) за аналогічний показник представниць I курсу, тоді як середньостатистичний показник респонденток III та IV курсів менший на 1,30 см і на 1,67 см відповідно за такий самий показник досліджуваних I курсу. Це розкриває різницю між середньостатистичними показниками дівчат II та III курсів на

рівні 0,8 см, а III і IV курсів – на рівні 0,37 см.

На відміну від середньостатистичного результату виконання тесту «стрибки через скакалку протягом 30 с» студентками I курсу ($\bar{x} = 43,50$ разів; ($S = 2,07$) результат дівчат II курсу ($\bar{x} = 42,89$ разів; ($S = 1,83$) є статистично достовірно нижчим ($p < 0,05$) із різницею 0,61 разів, а результат представниць III та IV курсів – меншим на 1,68 разів і на 2,00 разів відповідно. Найсуттєвіше зменшення значень виконання тесту – 0,91 разів – відбулося на часовому зрізі I–II курсів, дещо менш суттєве – 0,77 та 0,32 разів – на етапах II–III і III–IV курсів відповідно.

В обраному дослідницькому руслі розглянемо середньостатистичні результати виконання рухових тестів юнаками обраних для експерименту музичних спеціальностей. Звернемося до таблиці 3.34, дані якої відображають загальну тенденцію погіршення результатів таких студентів у тестах на фізичну підготовленість упродовж періоду навчання на I–IV курсах. Насамперед проаналізуємо динаміку результатів хлопців I курсу мистецьких спеціальностей, отриманих під час виконання тесту «біг на 100 м». Негативна динаміка показників за вищеназваним тестом набуває виявів уже на часовому зрізі навчання на I–II курсах: у першокурсників середньостатистичний результат за тестом склав $\bar{x} = 15,71$ с; ($S = 0,35$), а у другокурсників – $\bar{x} = 15,93$; ($S = 0,26$) ($p < 0,05$), що створює різницю середньостатистичного значення між показниками на рівні 0,22 с ($p < 0,05$). Додамо, що різниця середньостатистичного значення між показниками юнаків I та III, IV курсів становить 0,36 с і 0,5 с відповідно. Результат виконання студентами мистецьких спеціальностей тесту «човниковий біг 4x9 м» становить $\bar{x} = 10,72$ с; ($S = 0,27$) на I курсі та $\bar{x} = 10,90$; ($S = 0,31$) на II-му, що зумовлює різницю середньостатистичного значення показників на рівні 0,18 с ($p < 0,05$). Порівняно з юнаками I курсу результати представників III та IV-го є меншими на 0,35 с і 0,54 с. Що ж до різниці середньостатистичних показників юнаків II та III, а також III і IV курсів, то така складає 0,17 с і 0,19 с відповідно.

Фізична підготовленість юнаків I-IV курсів мистецьких спеціальностей (n=263)

Контингент студентів, n	Тести													
	Біг 100 м, с		Човниковий біг 4x9 м, с		Підтягува ня на переклади ні, разів		Стрибок у довжину з місця, см		Підйом тулуба в сід з положення лежачи, разів		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		Стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
I курс (n=69)	15,71	0,35	10,72	0,27	6,96	0,63	194,03	3,6	42,35	2,31	7,74	0,61	43,20	2,18
II курс (n=61)	15,93	0,26	10,90	0,31	6,38	0,64	192,77*	2,85	40,41	2,80	7,33	0,70	41,82	2,21
III курс (n=62)	16,07	0,32	11,07	0,26	6,42	0,53	191,29	5,44	39,32	3,21	6,82	0,67	39,45	2,90
IV курс (n=71)	16,21	0,34	11,26	0,31	6,17	0,48	189,85	5,42	38,52	3,47	6,56	0,65	38,41	3,47

Примітка. * - різниця статистично достовірна порівняно зі студентками I курсу на рівні $p < 0,05$; (згідно з критерієм Стьюдента)

Аналіз змінюваності показників виконання студентами I–IV курсів охоплених експериментом спеціальностей тесту «підтягування на перекладині» дає підстави стверджувати, що порівняно з показниками студентів I курсу, середньостатистичне значення виконання тесту яких $\bar{x} = 6,96$ разів; ($S = 0,63$), показники юнаків II курсу – $\bar{x} = 6,38$ разів; ($S = 0,64$) – виявляють статистично достовірну різницю на рівні 0,58 разів ($p < 0,05$), а показники хлопців III та IV курсів – на рівні 1,0 разів (0,75 разів між III та IV курсами відповідно). Найбільш показове зменшення визначаємо під час порівняння даних студентів I та II курсів (0,42 разів), дещо менше – юнаків II та III курсів (0,33 разів) та найменше – представників III і IV курсів (0,25 разів) відповідно.

Порівняно зі середньостатистичним показником виконання тесту «стрибок у довжину з місця» юнаками I курсу ($p < 0,05$) середньостатистичний показник хлопців II курсу в середньому менший на 1,26 см, а представниками III та IV курсів – на 2,32 см і 3,76 см відповідно. Погіршення результату виконання означеного тесту впродовж чотирирічного терміну навчання на 3,76 см має такі точки вияву, як: найбільш виразне зниження – етап переходу із I на II курс (1,26 см), незначне – етап переходу з II на III курси (1,21 см) та дещо виразніше, як на попередньому етапі, – етап переходу з III на IV курси (1,44 см).

До особливостей фізичної підготовленості студентів I–IV курсів мистецьких спеціальностей у тесті «підйом тулуба в сід з положення лежачи» належить те, що з огляду на середньостатистичний показник виконання останнього першокурсниками аналогічний показник другокурсників, а саме $\bar{x} = 40,41$ разів; $S = 2,80$, є нижчим на 1,94 ($p < 0,05$), а третьокурсників і четвертокурсників – на 3,03 і 3,83 разів. Різниця середньостатистичних показників виконання експериментованими тесту «підйом тулуба в сід з положення лежачи» має такі вияви: між II та III курсами – 1,25 раза, між III і IV курсами – 0,8 раза.

Спектр результатів виконання обраними для експерименту студентами рухового тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» складають такі показники: $\bar{x} = 7,74$ с; $S = 0,61$ у юнаків I курсу, $\bar{x} = 7,33$ с; $S = 0,70$ у юнаків II курсу та $\bar{x} = 6,82$ с; $S = 0,67$, $\bar{x} = 6,56$ с; $S = 0,65$ у юнаків III та IV курсів відповідно. Середньостатистичний показник юнаків II курсу в середньому менший на 0,41 см, III та IV курсів – на 0,9 см, 1,16 см, як юнаків I курсу ($p < 0,05$). Різниця між середньостатистичним показником юнаків II та III курсів складає 0,41 см, III і IV курсів – 0,26 см.

Відзначимо, що порівняно зі студентами I курсу (середньостатистичний результат – 43,20 разів; ($S = 2,07$) юнаки II курсу незначно краще виконали тест «стрибки через скакалку протягом 30 с» (середньостатистичний результат – 41,82 разів; ($S = 2,07$), що відображає різниця на рівні 1, 38 разів. Відповідно, різниця середньостатистичних показників I курсу та III, IV курсів складає 3,75 і 4,79 разів. Цікаво, що на відміну від показників інших тестів зменшення показників у тесті «стрибки через скакалку протягом 30 с» виявилось найбільш репрезентативним на хронологічному зрізі II–III курсів (2,37 разів) та менш показовим на етапах I–II (1,38 разів) та III–IV (1,14 разів) курсів.

У контексті забезпечення професійно-прикладного спрямування фізичної підготовки майбутнього фахівця постає важливим удосконалення – з метою успішного опанування професією – певних рухових умінь і навичок, фізичних якостей, пов'язаних зі специфікою обраного фаху [272, 315, 317], що зумовлює потребу формування картини реального стану розвитку останніх. Для цього у дослідженні передбачено подальше порівняння фізичної підготовленості студентів I–IV курсів мистецьких спеціальностей на основі результатів виконання спектра визначених алгоритмом дослідження тестів залежно від спеціалізацій.

Так, оцінювання результатів тесту на визначення рівня розвитку швидкості «біг на 100 м» (табл. 3.33) дало змогу констатувати про статистично достовірно кращі $\bar{x} = 15,78$ с; ($S = 0,40$) ($p < 0,05$) показники

першокурсниць спеціальності «Хореографія» порівняно з першокурсницями інших спеціалізацій. Порівняння середньостатистичних результатів студенток I курсу спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» ($\bar{x} = 16,43$ с; ($S = 0,76$) та «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 16,69$ с; ($S = 0,72$)) увиразнює наявну між ними різницю середньостатистичного значення на рівні 0,26 с, що не є статистично достовірним ($p > 0,05$). Цікаво, що дівчата всіх залучених до експерименту спеціалізацій, а саме: «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «спів, хорове диригування», «хореографія», «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», продемонстрували результати кращі, ніж у представниць спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», відповідно на 0,26 с ($p > 0,05$), 0,62 с ($p < 0,05$), 0,91 с ($p < 0,05$) і 0,59 с ($p < 0,05$).

Співвідносні з вищевикладеними були дані, одержані під час вивчення результатів виконання студентками I курсу тесту «човниковий біг 4x9 м». Ідеться про те, що різниця середньостатистичного значення у вказаному тесті між показниками дівчат спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» й «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» становить 0,08 с і не є статистично достовірною ($p > 0,05$), а результати представниць усіх інших спеціалізацій, тобто «спів, хорове диригування», «хореографія», «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», виявилися кращими за показники дівчат вищезгаданої спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» відповідно на 0,31 с ($p < 0,05$), 0,45 с ($p < 0,05$), 0,43 с ($p < 0,05$). Результати виконання студентками I курсу мистецьких спеціальностей тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» створюють діапазон від 8 до 13 разів: найбільше середньостатистичне значення показника виконання тесту $\bar{x} = 12,44$ разів; ($S = 0,81$) має група спеціальності «Хореографія», а найменше $\bar{x} = 10,50$ разів; ($S = 0,80$) – група спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики». Водночас статистично

достовірними потрібно визнати відмінності середньостатистичного значення виконання тесту групи спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» відповідно до показника групи спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – на 0,69 разів ($p < 0,05$), «спів, хорове диригування» – на 1,17 разів ($p < 0,05$) й «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – 1,86 разів ($p < 0,05$). Досить низькі показники силових якостей, визначення рівня розвитку яких уможливило виконання тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи»), продемонстрували в ході експерименту дівчата I курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – $\bar{x} = 11,67$ разів; ($S = 0,84$). Відтак, середньостатистичне значення результатів групи спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» виявилось статистично достовірно нижчим порівняно зі середньостатистичними значеннями груп спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» ($p < 0,05$) та «хореографія» на 0,77 разів ($p < 0,05$), а порівняно із середньостатистичним значенням групи спеціалізації «спів, хорове диригування» ($\bar{x} = 11,19$ разів; ($S = 0,89$)) статистично достовірних відмінностей не показало ($p > 0,05$). Одержані під час дослідження середньостатистичні результати студенток I курсу за тестом «стрибок у довжину з місця» загалом не різняться статистично достовірно між спеціалізаціями – за винятком статистично вірогідно ($p < 0,05$) вищого результату ($\bar{x} = 154,69$ см; $S = 2,02$) дівчат групи спеціальності «хореографія» щодо результатів дівчат I курсу всіх інших спеціалізацій.

Із таблиці 3.35 зрозуміло, що за виконанням тесту «підйом тулуба в сід з положення лежачи» найнижчими є результати першокурсниць спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 36,92$ разів; ($S = 1,51$), однак вони статистично достовірно не різняться із результатами першокурсниць спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» ($p > 0,05$) та «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($p > 0,05$).

Фізична підготовленість дівчат I курсу мистецьких спеціальностей (n=127)

Досліджувані спеціальності, n	Тести													
	Біг 100 м, с		Човниковий біг 4x9 м, с		Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, разів		Стрибок у довжину з місця, см		Підйом тулуба в сід з положення лежачи, разів		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		Стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кіно-фотозйомка, теорія музики (n=12)	16,10*	0,28	10,85	0,29*	10,50	0,80	153,42*	2,07	36,92	1,51	9,08	0,67	43,50*	2,20
вокал, хорове диригування, (n= 48)	16,07*	0,39	10,97	0,30*	11,19*	0,89	152,96*	4,45	39,31*	2,03	9,46	0,65	42,90	1,82
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=18)	16,69	0,72	11,28	0,34	11,67	0,84	151,94	2,1	37,94	1,66	9,44	0,62	43,83	2,12
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=33)	16,43	0,76	11,20	0,34	12,36	0,90	152,12	1,90	38,15	2,6	9,61	0,70	43,42	1,95
хореографія, (n=16)	15,78*	0,40	10,83	0,28*	12,44*	0,81	154,69*	2,02	40,69*	1,20	11,13*	0,72	45,06*	2,24

Примітки: * - різниця статистично достовірна порівняно з групами спеціальностей зі студентками спеціальності «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» на рівні $p < 0,05$; (згідно з критерієм Стюдента)

Попри це, середньостатистичне значення тесту «підйом тулуба в сід з положення лежачи» першокурсниць спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» $\bar{x} = 38,15$ разів; ($S = 2,60$) є статистично вірогідно нижчим порівняно із середньостатистичними значеннями того самого тесту першокурсниць спеціалізації «спів, хорове диригування» на 1,16 разів ($p < 0,05$) і спеціальності «хореографія» на 2,54 разів ($p < 0,05$). Аналогічно статистично достовірно нижчим є результат першокурсниць спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» порівняно із результатом першокурсниць спеціалізації «спів, хорове диригування» на 1,37 разів ($p < 0,05$), а також результатом першокурсниць спеціальності «хореографія» на 2,75 разів ($p < 0,05$).

У досліджуваному контингенті першокурсниць кращий рівень розвитку гнучкості демонструють студентки спеціальності «Хореографія» $\bar{x} = 11,13$ см; ($S = 0,72$), середньостатистичне значення яких є статистично достовірно вищим за середньостатистичне значення представниць спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» на 1,52 см ($p < 0,05$) та спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на 1,69 см ($p < 0,05$).

Порівняльний аналіз середньостатистичних показників виконання тесту «стрибки через скакалку протягом 30 с» студенток I курсу дає підстави стверджувати, що: дівчата спеціальності «Хореографія» значно краще (із різницею 2,16 разів) упоралися з тестом «стрибки через скакалку протягом 30 с» за обстежуваних спеціалізації «спів, хорове диригування»; середньостатистичний результат представниць спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» ($\bar{x} = 43,42$ разів; ($S = 1,95$)) і такий самий результат студенток спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 43,83$ разів; ($S = 2,12$)) статистично достовірних відмінностей не відображають ($p > 0,05$); середньостатистичний показник дівчат спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» в середньому менший на 1,56 разів порівняно з аналогічним

показником студенток спеціальності «Хореографія», а представниць спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – менший на 1,64 разів порівняно з показником дівчат спеціальності «Хореографія» ($p < 0,05$). Зауважимо, що найсуттєвішою є різниця показників спеціальності «хореографія» та спеціалізацій «спів, хорове диригування» – 2,16 разів.

З огляду на важливість у процесі завчасної підготовки молоді до певної діяльності за фахом [103, 104, 162, 251] зіставлення та простеження динаміки змін показників фізичної підготовленості студентів за роками навчання логіку подальшого порівняння результатів виконання студентками II курсу різних спеціалізацій спектра тестів на визначення рівня фізичної підготовленості вбачали у підтвердженні чи спростуванні припущення про таку закономірність: результати дівчат спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» й «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» є достовірно нижчими на відміну від результатів представниць інших спеціалізацій (табл. 3.34). Що характерно, у дівчат усіх інших спеціалізацій, а саме: «спів, хорове диригування», «хореографія», «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» результат статистично достовірно кращий, ніж у дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» відповідно на 0,93 с ($p < 0,05$), 1,23 с ($p < 0,05$) та 0,85 с ($p < 0,05$).

На початку порівняльного аналізу результатів тестів на виявлення рівня фізичної підготовленості студенток I та II курсів досліджуваних спеціалізацій розглянемо отримані під час експерименту показники виконання останніми тесту «біг на 100 м», що мали такі особливості: у дівчат II курсу найнижче значення у групі спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» $\bar{x}=17,14$; ($S=0,44$). Різниця середньостатистичного значення у даному тесті між показниками дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» становить 0,29 с, та не є статистично достовірною ($p > 0,05$).

Середньостатистичне значення виконання студентками-другокурсницями спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» й «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» тесту «човниковий біг 4х9 м» становить 0,24 с і є статистично достовірним ($p < 0,05$), натомість середньостатистичне значення виконання дівчатами-другокурсницями спеціалізацій «спів, хорове диригування», «хореографія» та «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» є кращим, відповідно, на 0,76 с ($p < 0,05$), 0,91 с ($p < 0,05$) та 0,73 с ($p < 0,05$) за середньостатистичний результат ($\bar{x} = 11,88$; $S = 0,3$) представниць II курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти». Виконання тесту «човниковий біг 4х9 м» уможливорює репрезентацію статистично достовірного зниження середньостатистичних результатів дівчат II курсу спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» й «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» порівняно зі студентками I курсу тих самих спеціалізацій, а також те, що зміни аналізованих результатів представниць інших спеціалізацій не варто вважати статистично достовірними.

Зіставлення силових якостей студенток II курсу на основі виконання тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», результати чого відображено в таблиці 3.36, слугує підґрунтям для констатації, що середньостатистичний результат другокурсниць групи спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» є статистично достовірно нижчим за відповідний результат представниць цього ж курсу спеціалізації «спів, хорове диригування» на 0,80 разів ($p < 0,05$), «хореографії» – на 1,72 разів ($p < 0,05$). Крім того, статистично достовірно нижчим варто визнати середньостатистичне значення студенток II курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» порівняно із представницями спеціалізації «спів, хорове диригування» на 0,66 разів ($p < 0,05$), «хореографії» – на 1,58 разів ($p < 0,05$).

Фізична підготовленість дівчат студентів мистецьких спеціальностей II курсу, (n=139)

Досліджувані спеціалізації, n	Тести													
	Біг 100 м, с		Човниковий біг 4х9 м, с		Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів		Стрибок у довжину з місця, см		Підйом тулуба в сід з положення лежачи, разів		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		Стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики (n=17)	16,29*	0,28	11,15*	0,49	10,06	0,75	153,00*	2,37	36,53	1,46	9,24	0,44	43,41*	2,09
спів, хорове диригування, (n=49)	16,21*	0,34	11,12*	0,48	11,08*	0,89	152,27*	2,82	38,35*	2,11	9,18	0,6	42,69	1,04
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=19)	17,14	0,44	11,88*	0,30	10,42	1,02	150,16	2,19	36,21	1,90	8,95	0,71	41,89	1,1
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=32)	16,85	0,86	11,64	0,40	10,28	0,99	151,03	2,36	36,91	1,40	9,28	0,58	42,06	1,95
хореографія, (n=22)	15,91*	0,35	10,97*	0,25	12,00*	0,60	154,65*	3,47	40,00*	2,04	11,09*	0,73	44,91*	1,0

Примітка: * - різниця статистично достовірна порівняно з групами спеціалізацій зі студентками спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» на рівні $p < 0,05$; (згідно з критерієм Ст'юдента)

Те, що між результатами дівчат спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» й «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» статистично достовірних відмінностей немає ($p > 0,05$), не можна вважати статистично достовірними відмінностями середньостатистичних значень студенток вищевказаних спеціалізацій і спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($p > 0,05$), який також є відносно низьким, а саме $x = 10,06$ разів; ($S = 0,75$).

Розглянемо різницю результатів виконання тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» студентками мистецьких спеціальностей I і II курсів. Так, найсуттєвіші негативні зміни притаманні представницям спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (2,08 разів ($p < 0,05$) і дівчатам спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (1,25 разів ($p < 0,05$)). Додамо, що зміни середньостатистичного значення за цим тестом у експериментованих інших спеціалізацій не є статистично достовірними ($p > 0,05$).

У ході експерименту результати виконання студентками II курсу спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» тесту «стрибок у довжину з місця» виявилися статистично достовірно нижчими за відповідні дані представниць спеціалізацій «спів, хорове диригування» на 1,24 см ($p < 0,05$), «хореографія» – на 3,62 см ($p < 0,05$), «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – на 1,97 см ($p < 0,05$). Аналогічні дані статистичної обробки отримали під час аналізу результатів дівчат II курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», які є статистично достовірно нижчими за результати другокурсниць спеціалізацій «спів, хорове диригування» на 2,11 см ($p < 0,05$), «хореографія» – на 4,49 см ($p < 0,05$), «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – на 2,84 см ($p < 0,05$).

Важливо, що середньостатистичний результат за тестом «стрибок у довжину з місця» дівчат I курсу, як було описано вище, не є статистично

достовірно відмінним між спеціалізаціями, за винятком статистично вірогідно вищих результатів групи спеціальності «Хореографія».

Порівняльний аналіз середньостатистичних результатів дівчат мистецьких спеціальностей I та II курсів за тестом «стрибок у довжину з місця» дає змогу стверджувати, що найбільш очевидні зміни відбулися у групах спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»: від $\bar{x} = 152,12$ см; ($S = 1,90$) до від $\bar{x} = 151,03$ см; ($S = 2,36$) ($p < 0,05$), «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»: від $\bar{x} = 151,95$ см; ($S = 2,32$) до від $\bar{x} = 150,16$ см; ($S = 2,19$) ($p < 0,05$), а різниця середньостатистичних значень виконання вищеназваного тесту між групами I та II курсів інших спеціалізацій не є статистично достовірною ($p > 0,05$).

Картину співвідношення середньостатистичних значень виконання студентками-другокурсницями тесту «підйом тулуба в сід із положення лежачи» формують такі дані: середньостатистичний результат за тестом дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» є статистично достовірно нижчим за результат представниць спеціалізації «спів, хорове диригування» на 1,44 разів ($p < 0,05$), «хореографія» – на 3,09 разів ($p < 0,05$).

З огляду на те, що середньостатистичні результати виконання вищеназваного тесту студентками II курсу спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» й «спів, хорове диригування» мають різницю на рівні 2,14 разів ($p < 0,05$), а спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» й «хореографія», відповідно, – 3,79 разів ($p < 0,05$), середньостатистичне значення виконання тесту «підйом тулуба в сід із положення лежачи» дівчатами-другокурсницями спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на рівні $\bar{x} = 36,21$ разів; ($S = 1,90$) є статистично достовірно нижчим порівняно з аналогічним значенням представниць інших спеціалізацій.

Розгляд показників виконання вищевказаного тесту студентками мистецьких спеціальностей I та II курсів розкриває статистично достовірні

відмінності між показниками і першокурсниць, і другокурсниць спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», «спів, хорове диригування». Прикметно, що у дівчат II курсу інших спеціалізацій результат є нижчим порівняно із представницями I курсу, що, втім, не підтверджено математично ($p > 0,05$).

Зважаючи на те, що для оптимального нормування фізичного навантаження у процесі фізичного виховання є важливим урахування рівня розвитку гнучкості студентів як генетично зумовлених здібностей [252, 416], проаналізуємо середньостатистичні показники виконання студентами II курсу тесту на гнучкість. Так, серед другокурсниць найнижчими виявилися показники гнучкості у представниць спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – $\bar{x} = 8,95$ см; ($S = 0,71$), найвищі – у дівчат спеціальності «Хореографія». Про відмінності результатів студенток I та II курсів обстежуваних спеціалізацій варто зауважити, що відбулися зміни середньостатистичного значення виконання тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» дівчатами спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» від $\bar{x} = 9,61$ см; ($S = 0,70$) до $\bar{x} = 9,28$ см; ($S = 0,58$) ($p < 0,05$); студентками спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – від $\bar{x} = 9,44$ см; ($S = 0,62$) до $\bar{x} = 8,95$ см; ($S = 0,71$) ($p < 0,05$); представницями спеціалізації «спів, хорове диригування» – від $\bar{x} = 9,46$ см; ($S = 0,65$) до $\bar{x} = 9,18$ см; ($S = 0,60$) ($p < 0,05$). Прикметно, що відмінності між результатами груп спеціалізацій «хореографія» й «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» не набули математичного підтвердження ($p > 0,05$). Тому статистично достовірним і найбільш значущим виявилось зниження результату дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» II курсу порівняно з I-им. Унаслідок аналізу отриманих у ході експерименту даних виконання студентками II курсу всіх спеціалізацій тесту «стрибки через скакалку протягом 30 с» постають очевидними статистично достовірні відмінності результатів, одержаних на I та II курсах лише у дівчат

спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» й «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти». Водночас показник виконання означеного тесту другокурсницями спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» складає $\bar{x} = 41,89$ рази; ($S = 1,10$), що є статистично достовірно нижчим за показник другокурсниць спеціалізацій «спів, хорове диригування» – на 0, 80 рази ($p < 0,05$), «хореографія» – на 3, 02 рази ($p < 0,05$), «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – на 1, 52 рази ($p < 0,05$).

У проекції специфіки професійної діяльності для студентів мистецьких спеціальностей видаються особливо важливими такі якості, як: фізична витривалість, оптимальний стан центральної нервової, серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового й вестибулярного апаратів, адаптаційних механізмів, а також гострота зору [272, 314, 422]. Наступний логічно доцільний етап дослідження – осмислення отриманих експериментальним шляхом результатів виконання студентками III курсу спектра тестів на визначення фізичної підготовленості (табл. 3.37). За результатами виконання третьокурсницями тесту на встановлення рівня розвитку швидкості зрозуміло, що результат дівчат III курсу спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – $\bar{x} = 17,18$ с; ($S = 0,69$) – є статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчим порівняно з результатами студенток III курсу всіх інших спеціалізацій, за винятком спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», який становить $\bar{x} = 17,48$ с; ($S = 0,36$) та є статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчим. Попри це, середньостатистичне значення виконання дівчатами спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» означеного вище тесту є статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчим порівняно з відповідним значенням дівчат усіх інших спеціалізацій. Крім того, під час дослідження не виявили відмінностей щодо аналізованого тесту між групами спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» та «спів, хорове диригування» ($p > 0,05$).

Фізична підготовленість дівчат III курсу мистецьких спеціальностей, (n=130)

Досліджувані спеціалізації, n	Тести													
	Біг на 100 м, с		Човниковий біг 4x9 м, с		Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, разів		Стрибок у довжину з місця, см		Підйом тулуба в сід з положення лежачи, разів		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		Стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики (n=20)	16,64*	0,82	11,30*	0,64	9,80*	0,52	153,15*	2,21	36,45	2,01	9,05*	0,60	43,28*	1,67
спів, хорове диригування, (n=39)	16,44*	0,35	11,22*	0,16	10,49*	0,72	151,92	3,22	36,95*	1,19	8,38	0,71	41,04	1,79
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=18)	17,48*	0,36	12,15	0,23	9,56	0,51	151,06	2,75	34,50*	1,72	7,89*	0,47	41,00	1,71
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=34)	17,18	0,69	11,96	0,50	9,29	0,46	150,44	3,27	35,82	1,40	8,24	0,70	40,97	1,96
хореографія, (n=19)	15,97*	0,34	11,03*	0,21	11,79*	0,42	154,21*	2,97	39,84*	1,01	9,74*	0,45	44,58*	1,22

Примітка: * - різниця статистично достовірна порівняно зі студентками спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» на рівні $p < 0,05$; (згідно з критерієм Стьюдента)

Зауважимо, що зіставлення результатів студенток мистецьких спеціальностей за курсами – I, II та III – розкриває статистично достовірне зниження значень виконання тесту на встановлення рівня розвитку швидкості дівчатами III курсу щодо II-го, зокрема груп спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на 0,34 с і «спів, хорове диригування» на 0,23 с ($p < 0,05$), а відтак – статистично достовірне зниження значень виконання тесту на встановлення рівня розвитку швидкості дівчатами II курсу щодо I-го, а саме груп усіх експериментованих спеціалізацій ($p < 0,05$), окрім «хореографії» ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз результатів визначення спритності за допомогою тесту «човниковий біг 4x9 м» у дівчат III курсу дає матеріал для констатації, що середньостатистичні показники груп спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» й «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» не мають між собою статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$), проте відрізняються від середньостатистичних показників інших спеціалізацій ($p < 0,05$). Також не набули очевидних виявів відмінності між групами спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» та «спів, хорове диригування» ($p > 0,05$) і «хореографія» ($p > 0,05$). Додамо, що результати третьокурсниць кожної досліджуваної спеціалізації порівняно із результатами другокурсниць є нижчими статистично достовірно лише у спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (на 0,27 с) і «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (на 0,32 с), показники третьокурсниць порівняно із показниками другокурсниць є статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчими у дівчат усіх досліджуваних спеціалізацій.

Посилена в руслі професійної спрямованості вищої освіти потреба розвитку в контексті формування особистості майбутнього фахівця його професійних якостей увиразнює важливість вироблення в досліджуваного контингенту студенток музичних спеціальностей такої якості, як сила верхніх кінцівок. Так, у межах III курсу найнижчий результат за тестом на

визначення сили верхніх кінцівок продемонстрували дівчата групи спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – $\bar{x} = 9,29$ разів; ($S = 0,46$), що складає різницю із групою представниць спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» на рівні 0,51 разів ($p < 0,05$), «спів, хорове диригування» – 1,20 разів ($p < 0,05$), «хореографія» – 2,50 разів ($p < 0,05$), а «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – 0,27 разів ($p > 0,05$). Зміни середньостатистичного результату тесту «згинання-розгинання рук» на визначення сили верхніх кінцівок студенток III курсу щодо I-го статистично достовірні у дівчат усіх експериментованих спеціалізацій ($p < 0,05$), представниць III курсу щодо II-го – у всіх, окрім спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($p > 0,05$) і «хореографія» ($p > 0,05$).

Середньостатистичний результат за тестом «стрибок у довжину з місця» студенток III курсу спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» $\bar{x} = 150,44$ см; ($S = 3,27$) статистично достовірно нижчий за відповідний результат дівчат II курсу спеціальності «Хореографія» на 3,77 см ($p < 0,05$), а спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – на 2,71 см ($p < 0,05$). Аналогічно дані статистичної обробки, одержані внаслідок аналізу результатів виконання тесту «стрибок у довжину з місця», у третьокурсниць спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» виявилися статистично достовірно нижчими порівняно з даними другокурсниць спеціалізації «хореографія» на 3,15 см ($p < 0,05$), а спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – на 2,09 см ($p < 0,05$). Відповідно, середньостатистичний результат за тестом «стрибок у довжину з місця» дівчат III курсу був статистично достовірно нижчий за результат лише студенток I курсу спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти».

Позаяк функція фізичного виховання та його основна мета в суспільстві пов'язані з формуванням гармонійної особистості, готової до

діяльності за обраним фахом, завдання фізичного виховання в освітніх закладах спроектовані на оптимальний розвиток усіх форм і функцій організму студента, особливо його м'язової системи. У такому ключі звернемося до аналізу результатів виконання контингентом студенток III курсу мистецьких спеціальностей тесту «підйом тулуба в сід з положення лежачи». Зокрема, у дівчат III курсу спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» середньостатистичне значення виконання означеного вище тесту становить $\bar{x} = 35,82$ разів; ($S = 1,40$), що є статистично достовірним ($p < 0,05$) щодо результатів третьокурсниць усіх інших спеціалізацій, окрім спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики». Цікаво, що середньостатистичний показник представниць спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» найнижчий серед дівчат III курсу: на 1,32 рази меншим за показник спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» ($p < 0,05$), на 2,45 рази – за показник спеціалізації «спів, хорове диригування» ($p < 0,05$), на 5,34 рази – за показник спеціалізації «хореографія» ($p < 0,05$) та на 1,95 рази – за показник спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($p < 0,05$). Під час математичної обробки результатів установили тільки таку відмінність, як те, що середньостатистичний результат студенток спеціалізації «спів, хорове диригування» $\bar{x} = 36,95$ разів; ($S = 1,19$) постає статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчим за результат дівчат III курсу спеціальності «Хореографія».

Середньостатистичне значення виконання вищеназваного тесту набуло статистично достовірних відмінностей ($p < 0,05$) між групами III та I курсів усіх досліджуваних спеціалізацій, окрім «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», тоді як між групами III та II курсів – усіх експериментованих спеціалізацій, окрім «хореографія» й «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Різниця середньостатистичних результатів за тестом, що характеризує рівень розвитку гнучкості, між групами III курсу спеціалізацій «оркестрові

духові та ударні інструменти, народні інструменти» та «спів, хорове диригування» становить 0,49 разів ($p < 0,05$), між групами «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та «спів, хорове диригування» – 0,14 разів ($p > 0,05$). Крім того, середньостатистичне значення виконання тесту дівчат III курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 7,89\text{см}$; ($S = 0,47$) є статистично достовірно нижчим ($p < 0,05$) за середньостатистичне значення представниць усіх інших спеціалізацій. Наголосимо, що різниця середньостатистичного значення за вказаним тестом між групами дівчат III та I курсів і, відповідно, III та II курсів є статистично достовірною ($p < 0,05$) в усіх залучених до експерименту спеціалізацій, окрім «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Зауважимо, що результати тесту «стрибки через скакалку протягом 30 с» студенток III курсу спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» та «хореографія» є статистично достовірно ($p < 0,05$) вищими порівняно із представницями інших спеціалізацій. Зокрема, середньостатистичне значення виконання тесту третьокурсницями спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 41,00$ разів; ($S = 1,71$) є статистично достовірно нижчим ($p < 0,05$) за відповідне значення першокурсниць аналогічної спеціалізації на 2,83 рази.

З огляду на визначення такого дуального вектора застосування ППФП, як зорієнтованість на найвищі показники продуктивності праці на тлі водночас усебічного покращення умов останньої й удосконалення особистості того, хто працює, його духовних, моральних і фізичних якостей видається посутнім вивчення результатів передбаченого в експерименті тестування на визначення фізичної підготовленості студенток 4 курсу залучених до дослідження мистецьких спеціальностей (табл. 3.38).

Фізична підготовленість дівчат IV курсу мистецьких спеціальностей (n=129)

Досліджувані спеціалізації, n	Тести													
	Біг на 100 м , с		Човниковий біг 4x9 м, с		Згинання- розгинання рук в упорі лежачі, разів		Стрибок у довжину з місця, см		Підйом тулуба в сід з положення лежачи, разів		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		Стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофото- відеосправа, теорія музики (n=15)	16,55*	0,24	11,48*	0,51	9,27*	0,46	152,67*	2,38	36,07*	1,39	8,47*	0,64	43,53*	1,19
спів, хорове диригування, (n=42)	16,96*	0,23	11,63*	0,32	9,36*	0,53	151,33*	2,67	35,50	1,70	8,21*	0,52	40,38	1,89
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=18)	17,37	0,67	12,59*	0,32	8,56	0,62	150,50	2,23	33,17*	1,58	7,72	0,57	39,83	1,79
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=34)	17,35	0,67	12,29	0,61	8,62	0,55	150,09	2,43	34,82	1,40	7,88	0,41	39,76	1,07
хореографія, (n=20)	16,19*	0,24	11,18*	0,22	10,8*0	0,41	153,80*	3,76	39,00*	1,12	9,75*	0,44	44,65*	1,09

Примітка: * - різниця статистично достовірна порівняно зі студентками спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» на рівні $p < 0,05$; (згідно з критерієм Стьюдента)

За результатами дослідження показників студенток IV курсу мистецьких спеціальностей у тесті «біг на 100 м» такі виявилися найнижчими у дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – $\bar{x} = 17,37$; ($S = 0,67$).

Установлена різниця середньостатистичного значення виконання названого тесту між групами III курсу є статистично достовірною щодо останньої спеціалізації ($p < 0,05$) та спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» ($p < 0,05$) (див. табл. 3.37), без, утім, середньостатистичних відмінностей між ними. Уточнимо, що різниця середньостатистичного значення за вищеназаним тестом між групами студенток IV та I курсів статистично достовірна ($p < 0,05$) в усіх обраних для дослідження спеціалізаціях.

Визначені в ході експерименту показники спритності четвертокурсниць мистецьких спеціальностей статистично достовірно нижчі за показники першокурсниць: у спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» різниця становить 0,63 с ($p < 0,05$), спеціалізації «спів, хорове диригування» – 0,66 с ($p < 0,05$), спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – 1,31 с ($p < 0,05$), спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – 1,09 с ($p < 0,05$) та спеціальності «Хореографія» – 0,35 с ($p < 0,05$).

Як видно з таблиці 3.38, досягнення студенток спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» у тесті є статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчим за тестове досягнення дівчат усіх досліджуваних спеціалізацій, окрім «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти». Тому середньостатистичне значення представниць IV курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на рівні $\bar{x} = 8,56$ разів; ($S = 0,62$) є статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчим за відповідне значення студенток усіх експериментованих спеціалізацій.

Під час математичної обробки результатів виконання експериментованим контингентом студенток тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» отримано такі дані: середньостатистичне значення дівчат IV курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 12,59$; ($S = 0,32$) є статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчим за середньостатистичне значення представниць усіх охоплених дослідженням спеціалізацій, окрім «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти». Попри те, що силові якості в ході виконання аналізованого тесту у четвертокурсниць мистецьких спеціальностей порівняно із третьокурсницями були нижчими в усіх залучених до експерименту групах, відмінності результатів четвертокурсниць від показників першокурсниць виявилися досить значущими та переконливими, як-от: у спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» різниця становить 1,23 разів ($p < 0,05$), спеціалізації «спів, хорове диригування» – 1,83 разів ($p < 0,05$), спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – 3,11 разів ($p < 0,05$), спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – 3,74 разів ($p < 0,05$) та у спеціальності «Хореографія» – 1,64 разів ($p < 0,05$), що дає підстави констатувати про найбільш очевидне зменшення результатів серед студенток спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти».

У таблиці 3.36 зафіксовано, що середньостатистичне значення виконання студентками IV курсу спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» тесту «стрибок у довжину з місця», а саме – $\bar{x} = 150,09$ см; ($S = 2,43$), є статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчим за середньостатистичні значення виконання означеного тесту представницями всіх експериментованих спеціалізацій, окрім «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти». Цікаво, що результати четвертокурсниць такої спеціалізації різняться від результатів першокурсниць на 2,03 см ($p < 0,05$).

Результати виконання студентками IV курсу тесту «підйом тулуба в сід з положення лежачи» дають змогу стверджувати, що найнижче значення в тесті притаманне дівчатам спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» $\bar{x} = 33,17$ разів; ($S = 1,58$), що становить різницю із представницями спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» на рівні 1,65 разів ($p < 0,05$), спеціалізації «спів, хорове диригування» – 2,33 разів ($p < 0,05$), спеціальності «Хореографія» – 5,83 разів ($p < 0,05$), а спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – 2,90 разів ($p < 0,05$). Додамо, що різниця за таким тестом між групами IV та III курсів є статистично достовірною ($p < 0,05$) в усіх досліджуваних спеціалізацій, окрім «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Статистично достовірну різницю ($p < 0,05$) показників виконання тесту на вияв гнучкості демонструють групи IV та III курсів мистецьких спеціальностей спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» та «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», тоді як показники представниць останньої спеціалізації, тобто $\bar{x} = 7,88$ см; ($S = 0,41$), відрізняється від показників дівчат інших спеціалізацій тим, що є статистично достовірно вищим за результат студенток спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на 0,16 см ($p > 0,05$) і статистично достовірно нижчим від результатів усіх інших спеціалізацій ($p < 0,05$).

Із таблиці 3.38 видно, що найнижче середньостатистичне значення виконання тесту «стрибки через скакалку протягом 30с» властиве дівчатам спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти». Уточнимо, що останнє статистично достовірно різниться із середньостатистичним значенням дівчат спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», «хореографія» та є нижчим за середньостатистичне значення такої спеціалізації I курсу на 3,66 разів ($p < 0,05$), II курсу – на 2,30 разів ($p < 0,05$), III курсу – на 1,21 разів ($p < 0,05$). Крім того, в інших

досліджуваних спеціалізацій математично підтверджених відмінностей між результатами III та IV курсів немає.

Логіка викладу матеріалу дослідження передбачає подальший розгляд експериментальних даних, що стосуються фізичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей I курсу (табл. 3.39). Специфіку показників виконання студентами I курсу мистецьких спеціальностей тесту «біг на 100 м» складає майже рівномірний їх розподіл за спеціалізаціями (табл. 3.39). На такому тлі першокурсники спеціальності «Хореографія» все ж мають статистично достовірно ($p < 0,05$) кращі показники порівняно з першокурсниками спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», а середньостатистичний результат першокурсників спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» $\bar{x} = 15,72$ с; ($S = 0,16$) не є статистично достовірно нижчим за результати першокурсників інших спеціалізацій ($p > 0,05$). У ході експерименту результати виконання юнаками I курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» тесту «човниковий біг 4x9 м» виявилися статистично достовірно нижчими ($p < 0,05$) за результати їхніх однокурсників спеціальності «Хореографія» та спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики». Хлопці I курсу спеціальності «хореографія» продемонстрували статистично достовірно ($p < 0,05$) найвищі показники виконання тесту «підтягування на перекладині» ($\bar{x} = 7,54$ разів; ($S = 0,52$) порівняно з хлопцями I курсу інших спеціалізацій. Утім, показники першокурсників спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», отримані під час виконання означеного тесту ($\bar{x} = 7,00$ разів; ($S = 0,52$), перевищують показники першокурсників інших спеціалізацій, зокрема «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» на 0,67 разів ($p > 0,05$), «спів, хорове диригування» на 0,44 разів ($p > 0,05$), «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» на 0,17 разів ($p > 0,05$), хоча перераховані відмінності й не варто вважати статистично достовірними ($p > 0,05$).

Фізична підготовленість юнаків I курсу мистецьких спеціальностей (n=69)

Досліджувані спеціалізації, n	Тести													
	Біг на 100 м, с		Човниковий біг 4x9 м, с		Підтягування на перекладині, разів		Стрибок у довжину з місця, см		Підйом тулуба в сід з положення лежачи, разів		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		Стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофото-відеосправа, теорія музики (n=6)	15,65	0,14	10,50*	0,18	6,50	0,55	194,33	5,82	43,17	1,47	7,65	0,60	43,00	2,28
спів, хорове диригування, (n=13)	15,71	0,33	10,82	0,24	6,77	0,60	194,08	1,75	40,85	2,12	7,54	0,52	42,23	2,09
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=31)	15,78	0,43	10,80	0,28	7,00	0,52	193,61	1,36	42,10	2,15	7,61	0,56	42,45	1,98
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=6)	15,72	0,16	10,75	0,25	6,33	0,52	192,67	1,97	41,67	1,63	7,50	0,55	41,83	1,33
хореографія, (n=13)	15,56*	0,26	10,55*	0,19	7,54*	0,52	195,46	6,8	44,38*	2,14	8,38*	0,51	44,38*	2,40

Примітки: * - різниця статистично достовірна порівняно зі студентами спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на рівні $p < 0,05$

Одержані в ході виконання тесту «стрибок у довжину з місця» середньостатистичні показники юнаків I курсу не мали статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$) за спеціалізаціями, проте найнижчий результат за вказаним тестом виявився у представників спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» ($\bar{x} = 192,67$ разів; $S = 1,97$) та «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 193,61$ разів; $S = 1,36$), а найвищий ($\bar{x} = 195,46$ разів; $S = 6,80$) – у юнаків спеціальності «Хореографія».

Зазначимо, що середньостатистичні результати за тестом «підйом тулуба в сід з положення лежачи» студентів усіх експериментованих спеціалізацій I курсу, окрім спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», потрібно визнати статистично достовірно нижчими порівняно із представниками спеціальності «Хореографія» ($p < 0,05$).

На противагу цьому середньостатистичні результати хлопців-першокурсників музичних спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та «спів, хорове диригування» не відображають статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

Експериментальним шляхом визначили, що середньостатистичне значення виконання тесту «нахил тулуба вперед з положення лежачи» у студентів I курсу спеціальності «Хореографія» ($p < 0,05$) є на 0,88 см вищим за середньостатистичне значення юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», на 0,77 см вищим за середньостатистичне значення хлопців спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», на 0,84 см вищим за середньостатистичне значення представників спеціалізації «спів, хорове диригування» та на 0,73 см вищим за середньостатистичне значення юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Крім перерахованих, інших статистично достовірних відмінностей за названим тестом між студентами I курсу досліджуваних спеціалізацій встановити не вдалося.

Першокурсники спеціальності «Хореографія» продемонстрували статистично достовірно ($p < 0,05$) вищі показники порівняно з хлопцями I курсу інших спеціалізацій у ході виконання тесту «стрибки через скакалку протягом 30 с», а саме: $\bar{x} = 44,38$ разів; ($S = 2,40$). Першокурсники іншої спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», тобто $\bar{x} = 42,45$ разів; ($S = 1,98$), репрезентували показники, вищі за показники юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» на 0,62 разів ($p > 0,05$), спеціалізації «спів, хорове диригування» – на 0,22 разів ($p > 0,05$), проте менші за показники хлопців I курсу спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» на 0,55 разів ($p > 0,05$) (вказані відмінності не можна вважати статистично достовірними ($p > 0,05$)).

Для профілювання процесу фізичного виховання за певними, чітко регламентованими видами праці, що відзначається спрямованістю на покращення якості професійної підготовки, зменшення терміну опанування фахових умінь і навичок тощо, видається важливим аналіз фізичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей, зокрема II курсу, що представлено в таблиці 3.40.

Вивчення одержаних у ході виконання тесту «біг на 100 м» середньостатистичних результатів студентів II курсу обраних для дослідження спеціалізацій дає підстави стверджувати, що показник у зазначеному тесті другокурсників спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» ($\bar{x} = 15,86$ с; ($S = 0,18$)) є на 0,20 с кращим за показник юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($p < 0,05$) та на 0,26 с статистично достовірно нижчим за показник хлопців спеціальності «Хореографія» ($p < 0,05$).

Фізична підготовленість юнаків II курсу мистецьких спеціальностей, (n=61)

Досліджувані спеціалізації, n	Тести													
	Біг на 100 м, с		Човниковий біг 4x9 м, с		Підтягування на перекладині, разів		Стрибок у довжину з місця, см		Підйом тулуба в сід з положення лежачи, разів		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		Стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофото-відеосправа, теорія музики (n=7)	15,76*	0,13	10,53*	0,21	6,29	0,49	191,71	5,41	43,00*	2,45	7,57	0,53	42,57	2,3
спів, хорове диригування, (n=5)	15,80*	0,22	10,88*	0,08	6,20	0,45	192,40*	4,72	40,80	3,42	7,2	0,45	41,6	1,82
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=36)	16,06	0,22	11,04	0,29	6,31	0,62	192,26	7,15	39,53	2,42	7,11	0,62	41,00	1,88
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=7)	15,86*	0,18	10,91	0,20	6,29	0,49	191,43	4,39	39,00	1,00	7,29	0,49	41,14	1,46
хореографія, (n=6)	15,60*	0,18	10,58*	0,15	7,33*	0,52	196,00*	3,90	44,00*	1,41	8,5*	0,55	44,83*	0,98

Примітка. * - різниця статистично достовірна порівняно зі студентами спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на рівні $p < 0,05$; (згідно з критерієм Стьюдента)

Водночас середньостатистичний результат за вказаним тестом ($\bar{x} = 16,06$ с; ($S = 0,22$) представників II курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» постає статистично достовірно нижчим за аналогічний результат юнаків усіх інших спеціалізацій II курсу, як-от: «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «спів, хорове диригування», «хореографія», «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», відповідно на 0,20 с ($p < 0,05$), 0,26 с ($p < 0,05$), 0,46 с ($p < 0,05$), 0,30 с ($p < 0,05$). Утім, порівняння результатів виконання тесту студентами I та II курсів за спеціалізаціями уможливорює констатацію про статистично достовірне зниження таких лише у групи юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – на 0,28 с ($p < 0,05$).

Зіставлення середньостатистичних результатів виконання студентами II курсу мистецьких спеціальностей тесту «човниковий біг 4x9 м» уможливорює констатацію про таку низхідну градацію, як: результат хлопців спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» є статистично достовірно нижчим за результат юнаків спеціальності «Хореографія» на 0,33 с ($p < 0,05$), а результат юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – нижчим за результати представників спеціалізації «спів, хорове диригування» – на 0,16 с, «хореографія» – на 0,46 с ($p < 0,05$), «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – на 0,51 с ($p < 0,05$) відповідно. Крім того, результат студентів II курсу спеціалізації «спів, хорове диригування» ($\bar{x} = 10,88$ с; ($S = 0,08$)) постає кращим за результат юнаків II курсу спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» на 0,13 с, що, втім, не є статистично достовірним ($p > 0,05$), а середньостатистичне значення статистично вірогідно нижче за результати хлопців спеціальності «Хореографія» – на 0,30 с ($p < 0,05$), «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – на 0,35 с ($p < 0,05$) відповідно.

Порівняльний аналіз результатів юнаків I та II курсів за спеціалізаціями дає підстави стверджувати про їхнє статистично достовірне зниження лише у групі спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – від $\bar{x} = 10,80$ с; ($S = 0,28$) до $\bar{x} = 11,04$ с; ($S = 0,29$) ($p < 0,05$).

У ході експерименту спостерегли цікаву закономірність, як-от аналогічність відмінностей показників виконання тесту «підтягування на перекладині» студентів I та II курсу.

Сутність закономірності полягає в тому, що другокурсники спеціальності «Хореографія» продемонстрували статистично достовірно ($p < 0,05$) кращі показники порівняно з другокурсниками інших спеціалізацій. Попри це, лише для юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» притаманні статистично вірогідні відмінності ($p < 0,05$) середньостатистичного значення за тестом «підтягування на перекладині» на II та I курсах, а результати представників інших спеціалізацій за таким тестом на II курсі хоч і є нижчими, як на I курсі, проте не статистично достовірними ($p > 0,05$).

На тлі такого спектра середньостатистичних значень виконання студентами II курсу мистецьких спеціалізацій тесту «стрибок у довжину з місця», як: $\bar{x} = 192,29$ с; ($S = 1,50$) – для спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», $\bar{x} = 192,19$ с; ($S = 1,97$) – спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», $\bar{x} = 193,80$ с; ($S = 1,30$) – спеціалізації «спів, хорове диригування», $\bar{x} = 192,71$ с; ($S = 5,41$) – спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» та $\bar{x} = 196,00$ с; ($S = 3,90$), що є найвищим, – спеціальності «хореографія».

Підкреслимо, що статистично достовірні відхилення ($p < 0,05$) між середньостатистичними значеннями охоплених експериментом другокурсників властиві спеціалізаціям «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» і «спів, хорове диригування» (різниця становить 1,61 см ($p < 0,05$), спеціалізаціям «оркестрові духові та ударні

інструменти, народні інструменти» і «хореографія» (різниця складає 3,81 см ($p < 0,05$)). Наголосимо, що лише для студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» зафіксовано статистично вірогідні відмінності ($p < 0,05$) середньостатистичного значення на II та I курсах, а встановлені результати юнаків інших спеціалізації за таким тестом на II курсі щодо середньостатистичного значення на I курсі не мають статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

У ході оцінювання результатів тесту «підйом тулуба в сід з положення лежачи» юнаків II курсу мистецьких спеціальностей з'ясували, що результат студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» є статистично достовірно нижчим за результат юнаків спеціалізацій «хореографія» й «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» на 2,20 разів ($p < 0,05$) та 2,18 ($p < 0,05$) разів відповідно, хоча результати першокурсників вказаних спеціалізацій статистично достовірно відмінні лише від результатів хлопців спеціалізації «хореографія». Аналогічними виявилися особливості, спостережені внаслідок зіставлення показників виконання юнаками II курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» вищеназваного тесту: показники останніх є статистично достовірно нижчими за показники представників спеціалізацій «хореографія» та «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» на 4,47 разів ($p < 0,05$) та 3,47 ($p < 0,05$) разів відповідно. Крім того, порівняння результатів першокурсників і другокурсників за спеціалізаціями статистично достовірне зниження результатів розкриває лише в таких двох групах, як «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (від $\bar{x} = 41,67$ разів; ($S = 1,63$) до $\bar{x} = 39,00$ разів; ($S = 1,00$) ($p < 0,05$) та «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (від $\bar{x} = 42,10$ разів; ($S = 2,15$) до $\bar{x} = 39,53$ разів; ($S = 2,42$) ($p < 0,05$)). Також важливо, що нижчі результати юнаків II курсу порівняно з юнаками I курсу не мають статистично достовірних відмінностей у групах інших досліджуваних нами спеціалізацій.

Розгляд показників виконання другокурсниками мистецьких спеціалізацій тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» увиразнює те, що середньостатистичне значення юнаків спеціальності «Хореографія» ($\bar{x} = 8,50$ см; ($S = 0,55$) є статистично достовірно вищим ($p < 0,05$) за середньостатистичне значення юнаків II курсу інших досліджуваних спеціалізацій. Зіставлення середньостатистичних значень юнаків I та II курсів обстежуваних спеціалізацій уможливорює констатацію про статистично достовірно нижчий показник розвитку гнучкості другокурсників спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($p < 0,05$) порівняно із першокурсниками такої спеціалізації.

Також постає очевидним, що нижчі результати юнаків II курсу порівняно з результатами юнаків I курсу не мають статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$) у групах інших досліджуваних спеціалізацій, а показник хлопців II курсу спеціальності «Хореографія» є вищим за показник хлопців I курсу вказаної спеціалізації також не статистично достовірно ($p > 0,05$). Під час аналізу середньостатистичних значень виконання студентами II курсу мистецьких спеціальностей тесту «стрибки через скакалку протягом 30 с» простежили статистично достовірні відмінності середньостатистичних значень юнаків спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та «хореографія» ($p < 0,05$), «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та «хореографія» ($p < 0,05$), а також «спів, хорове диригування» та «хореографія» ($p < 0,05$). Нижчі результати виконання означеного тесту другокурсниками порівняно з першокурсниками не мають статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$) у групах експериментованих спеціалізацій, окрім групи спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», де результат хлопців II курсу на рівні $\bar{x} = 41,00$ разів; ($S = 1,88$) видається гіршим за результат хлопців I курсу спеціалізації на 1,45 разів ($p < 0,05$).

Надалі звернемося до розгляду фізичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей III курсу, що представлено в таблиці 3.41.

Фізична підготовленість юнаків III курсу мистецьких спеціальностей (n=62)

Досліджувані спеціалізації, n	Тести													
	Біг 100 м, с		Човниковий біг 4х9 м, с		Підтягування на перекладині, разів		Стрибок у довжину з місця, см		Підйом тулуба в сід з положення лежачи, разів		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		Стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофото-відеосправа, теорія музики (n=7)	15,80*	0,31	10,77*	0,26	6,14	0,38	191,57	1,90	42,14*	0,90	7,14*	0,38	42,29*	0,95
спів, хорове диригування, (n=4)	16,10	0,26	10,95*	0,33	6,25	0,50	192,00	1,83	39,25*	0,96	7,25*	0,50	41,00*	0,82
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=41)	16,37	0,21	11,37	0,22	6,07	0,26	190,49	6,21	37,02	2,10	6,61	0,49	38,15	2,40
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=3)	16,12*	0,10	11,25	0,13	6,33	0,58	191,00	1,00	37,33	0,58	6,67	0,58	40,33*	0,58
хореографія, (n=7)	15,86*	0,13	10,70*	0,13	7,43*	0,53	195,43*	3,69	44,29*	0,76	8,14*	0,38	44,14*	0,69

Примітка: у таблиці статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$) показано на прикладі порівняння груп спеціалізацій із групою спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

Аналіз результатів тестування третьокурсників на швидкість дає підстави стверджувати, що середньостатистичні значення студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» є очевидно нижчими за середньостатистичні значення юнаків інших спеціалізацій (статистично достовірні відмінності зафіксовано в таблиці 3.41). За аналогією до вищевикладеного зауважимо, що показники виконання хлопцями III курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» тесту «човниковий біг 4x9 м» результат виявилися статистично достовірно нижчими за показники представників інших спеціалізацій ($p < 0,05$). Відтак постає очевидною закономірність щодо статистично достовірно нижчого результату студентів III курсу порівняно з юнаками II-го у спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти». Прикметно, що описана закономірність набуває виявів і в ході порівняння показників виконання тесту на спритність хлопцями III та I курсів.

Проведення тестування третьокурсників на предмет визначення силових якостей їхніх верхніх кінцівок не дало підстав для констатації про статистично достовірні відмінності між групами III курсу, окрім вірогідно вищого результату представників спеціальності «Хореографія». Проте результат за цим тестом студентів III курсу порівняно із результатом хлопців II-го виявився статистично достовірно нижчим лише у спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

Вивчення швидкісно-силових якостей студентів III курсу увиразнило статистично достовірний пріоритет показника юнаків спеціальності «Хореографія» серед показників представників усіх залучених до експерименту спеціалізацій ($p < 0,05$). Попри це, зазначене не стосується групи спеціалізації «спів, хорове диригування». Результати тесту «підйом тулуба в сід з положення лежачи» юнаків III курсу мистецьких спеціальностей відображають статистично достовірні відмінності між групами всіх спеціалізацій, окрім спеціалізацій «оркестрові духові та ударні

інструменти, народні інструменти» та «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти». Порівняльний зріз результатів юнаків III та II курсів зафіксував статистично достовірне зниження лише серед хлопців спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти». Тест на вияв фізичних якостей, проведений серед студентів III курсу, дав змогу підтвердити статистично вірогідне зниження результати юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» порівняно із II курсом на тлі, втім, загального погіршення гнучкості серед юнаків усіх спеціалізацій. У ході аналізу показників третьокурсників за тестом «стрибки через скакалку протягом 30 с» відзначили найнижчі результати серед студентського контингенту спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та відсутність статистично достовірних відмінностей середньостатистичних значень студентства спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та «спів, хорове диригування». Крім того, лише група спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» III курсу порівняно з II-им продемонструвала статистично вірогідне зменшення середньостатистичного значення за вищезначеним тестом.

Останньої ланкою алгоритму дослідження фізичної підготовленості експериментованого контингенту студентів є аналіз результатів виконання серії обраних тестів юнаками IV курсу мистецьких спеціальностей (табл. 3.42). На основі осмислення даних таблиці 3.42 видається можливим стверджувати, що середньостатистичні результати виконання студентами IV курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» тестів на вияв швидкості та спритності є статистично достовірно нижчими за середньостатистичні результати виконання вищезгаданих тестів юнаками інших спеціалізацій ($p < 0,05$). Цікаво, що результат виконання тесту студентами IV курсу порівняно з юнаками III-го є статистично достовірно нижчим у представників усіх спеціалізацій ($p < 0,05$).

Фізична підготовленість юнаків IV курсу мистецьких спеціальностей (n=71)

Досліджувані спеціалізації, n	Тести													
	Біг на 100 м, с		Човниковий біг 4x9 м, с		Підтягування на перекладині, разів		Стрибок у довжину з місця, см		Підйом тулуба в сід з положення лежачи, разів		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		Стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофото-відеосправа, теорія музики» (n=14)	15,90*	0,28	10,95*	0,22	6,21	0,43	191,31*	2,41	41,86*	1,56	6,64	0,50	41,50*	2,56
«спів, хорове диригування», (n=16)	16,33*	0,24	11,11*	0,28	6,19	0,40	191,50*	2,36	37,31*	1,96	6,56	0,51	39,81*	2,34
«оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», (n=35)	16,57	0,27	11,68	0,20	6,03	0,45	188,54	6,47	35,83	2,15	6,54	0,51	35,94	2,26
«фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», (n=0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
«хореографія», (n=6)	16,00*	0,21	11,03*	0,12	7,17*	0,75	194,83*	2,32	44,33*	1,21	8,17*	0,41	43,17*	2,04

Примітка: у таблиці статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$) показано на прикладі порівняння груп спеціалізацій із групою спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

За аналогією до III курсу найвищий результат виконання тесту на вияв силових якостей продемонстрували студенти IV курсу спеціальності «Хореографія». Варто наголосити на тому, що серед середньостатистичних показників четвертокурсників усіх спеціалізацій порівняно із третьокурсниками немає вірогідних відмінностей.

За тестом «стрибок у довжину з місця» як бачимо з таблиці 3.42, середньостатистичні значення серед досліджуваних юнаків не різняться статистично достовірно, окрім вищих результатів спеціалізації «хореографія» ($p < 0,05$) та нижчого ($p < 0,05$) спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» відносно юнаків інших спеціалізацій.

У таблиці наведено, що найнижчий результат за тестом «підйом тулуба в сід з положення лежачи» серед досліджуваного контингенту студентів IV курсу притаманний представникам спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», що є статистично вірогідним. Порівняння показників виконання вищезгаданого тесту юнаками III та IV курсів відображає динаміку зниження останніх за всіма спеціалізаціями, проте з фіксацією вірогідних відмінностей лише у спеціалізаціях «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», «спів, хорове диригування». Як видно з таблиці, порівняно з III курсом на IV-му тільки хлопцям спеціальності «Хореографія» властиві відносно високі результати вияву гнучкості. Діаметрально протилежні, тобто найнижчі, показники за тестом на гнучкість характерні для студентів IV курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

Статистично вірогідні відмінності середньостатистичних значень виконання тесту «стрибки через скакалку протягом 30 с» наявні в юнаків IV курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» порівняно із відповідними середньостатистичними значеннями представників інших спеціалізацій ($p < 0,05$) (показник виконання тесту хлопцями цієї спеціалізації є найнижчим).

Виявлені в ході експериментального дослідження фізичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів достовірні зміни показників

виконання обстежуваними запропонованого спектра тестів, відображають послідовно – від I до IV курсу – негативну динаміку та детермінують доцільність упровадження технології ППФП студентів мистецьких спеціальностей.

Загалом констатований у вищевикладеному підрозділі низький рівень фізичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів, а також відсутність позитивної динаміки фізичних якостей під час навчання зумовлюють не лише актуальність наукових студій у вказаному напрямі, а й обґрунтовану вище необхідність удосконалення форм ППФП в освітніх установах музичного профілю. Проведене тестування фізичних якостей не вичерпує всіх аспектів проблеми вдосконалення ППФП, тому перспективу подальшого дослідницького пошуку вбачаємо у з'ясуванні професійно важливих для обраного експериментального контингенту фізичних якостей.

3.5. Оцінювання професійно значущих якостей студентів мистецьких спеціальностей на основі професіограм

Дослідження професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецького профілю передбачало аналіз фахової літератури в аспекті ґрунтовного вивчення особливостей процесу фізичного виховання студентів-музикантів у ракурсі музичної спеціалізації та подальшої професійної діяльності [181, 185, 274, 315, 423].

Тому констатувальний експеримент роботи охоплював експертне оцінювання професійно значущих якостей студентів мистецької спеціальності таких спеціалізацій, як: «фортепіано», «оркестрові струнні інструменти» (скрипка), «народні інструменти» (баян), ударні інструменти (барабан) [181, 185].

До переваг проведеного в ході констатувального експерименту експертного оцінювання професійно значущих якостей студентів належить можливість цілеспрямованого розвитку не лише фізичних, а й психологічних якостей, які виступатимуть запорукою психологічної надійності й успішності їхньої майбутньої професійної діяльності.

Розглянемо результати проведеної експертизи професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «фортепіано», що представлені в таблиці 3.43.

Таблиця 3.43

Показники експертного оцінювання професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «фортепіано» (n=12)

Професійно значущі фізичні якості	Розподіл за рангами			
	$W = 0,912; \chi^2 = 98,5; p < 0,01$			
	середній ранг, R	стандартне відхилення, S	сума рангів	місце в рейтингу
статична, силова витривалість	1,42	0,79	17	1
моторика рук	2,17	0,83	26	2
координація рухів плечей і передпліччя	2,67	0,78	32	3
сила м'язів плечового поясу, рук	4,00	0,95	48	4
Швидкість	5,25	0,75	63	5
Спритність	6,08	1,08	73	6
сила м'язів спини, ніг	6,92	1,00	83	7
Рівновага	7,92	1,08	95	8
Гнучкість	9,00	0,85	108	9
загальна витривалість	9,58	0,67	115	10

Подані в таблиці 3.43 дані слугують підставою для констатації про те, що, із позиції експертів, найбільш значущою професійною фізичною якістю для студентів спеціалізації «фортепіано» є статична, силова витривалість ($R = 1,42$), дещо менш значущою – моторика рук ($R = 2,17$), надалі – координація рухів плечей і передпліччя ($R = 2,67$) та сила м'язів плечового поясу, рук ($R = 4,00$).

З огляду на коефіцієнт конкордації $W = 0,912$, що є статистично значущим на рівні $p < 0,01$, можна стверджувати про те, що експертиза професійно

значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «фортепіано» відбулася, думки експертів узгоджені.

Результати експертного оцінювання професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «оркестрові струнні інструменти (скрипка)» подано в таблиці 3.44.

Таблиця 3.44

Показники експертного оцінювання професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «оркестрові струнні інструменти (скрипка)» (n=12)

Професійно значущі фізичні якості	Розподіл за рангами			
	$W = 0,909; \chi^2 = 98,2; p < 0,01$			
	середній ранг, R	стандартне відхилення, S	сума рангів	місце в рейтингу
моторика рук	1,33	0,65	16	1
координація рухів плечей і передпліччя	2,33	0,78	28	2
Швидкість	2,50	0,90	30	3
сила м'язів шиї, плечового поясу	4,08	0,79	49	4
гнучкість	5,42	1,00	65	5
Спритність	6,00	1,27	72	6
статична, силова витривалість	6,83	0,94	82	7
Рівновага	8,08	1,08	97	8
сила м'язів спини	8,75	0,97	105	9
загальна витривалість	9,67	0,65	116	10

Цікаво, що для студентів спеціалізації «оркестрові струнні інструменти» (скрипка) особливо значущою є така фізична якість, як «сила м'язів шиї, плечового поясу», позаяк остання уможливорює належне перенесення тривалого

навантаження на верхні кінцівки та плечовий пояс, зумовлені потребою втримання музичного інструмента та гри на ньому.

З огляду на коефіцієнт конкордації $W = 0,909$, що є статистично значущим на рівні $p < 0,01$, постає очевидним, що експертиза професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «оркестрові струнні інструменти (скрипка)» відбулася, а думки експертів узгоджені.

Результати експертного опитування щодо професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «народні інструменти» (баян) подано в таблиці 3.45.

Таблиця 3.45

Показники експертного оцінювання професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «народні інструменти (баян)» (n=12)

Професійно значущі фізичні якості	Розподіл за рангами			
	$W = 0,918; \chi^2 = 99,1; p < 0,01$			
	середній ранг, R	стандартне відхилення, S	сума рангів	місце в рейтингу
швидкість	6,92	1,00	83	7
моторика рук	2,08	0,74	25	2
статична, силова витривалість	1,42	0,67	17	1
координація рухів плечей і передпліччя	2,58	0,90	31	3
гнучкість	8,67	0,89	104	9
спритність	5,83	1,13	70	6
сила м'язів плечового поясу, рук	4,25	0,75	51	4
сила м'язів, спини	5,33	1,07	64	5
загальна витривалість	9,75	0,62	117	10
рівновага	8,17	0,94	98	8

Одержані на констатувальному етапі експерименту дані увиразнюють окреслену експертами пріоритетність професійних фізичних якостей для студентів спеціалізації «народні інструменти (баян)»: на перше місце, на думку експертів, доцільно винести статичну, силову витривалість ($R = 1,42$); на друге – моторику рук ($R = 2,08$); на третє – координацію рухів плечей і передпліччя ($R = 2,58$). З огляду на коефіцієнт конкордації $W = 0,918$, що є статистично значущим на рівні $p < 0,01$, видається логічно виправданим стверджувати про те, що експертиза професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «народні інструменти (баян)» відбулася, а думки експертів узгоджені [185].

До спектра загальновизнаних пріоритетів навчального процесу студентів музичних спеціалізацій належить, серед іншого, координація рухових дій під час гри на музичному інструменті. Як наголошує Т. К. Боднар [69], детермінантом точності просторової орієнтації рук музиканта насамперед виступає міжм'язова та внутрішньом'язова координація, тоді як динаміка й тембр звучання пов'язані з чіткістю диференціювання зусиль і часу, а метроритмічний аспект виконання музичного твору передбачає статичну та динамічну витривалість, точну визначеність часових відчуттів і швидкісних характеристик рухів. Так, у ході дослідження встановлено, що за ранговим розподілом професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «народні інструменти (баян)» такі професійно значущі фізичні якості, як «сила м'язів плечового поясу, рук» і «сила м'язів спини», знаходяться на четвертому ($R = 4,25$) і п'ятому ($R = 5,33$) місцях відповідно [185].

Результати експертного оцінювання професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «ударні інструменти (барабан)» відображено в таблиці 3.46.

Зауважимо, що виявлена на основі аналізу даних таблиці 3.46 тенденція щодо ранжування експертами професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «ударні інструменти (барабан)» із розміщенням на першому та другому місцях таких фізичних якостей, як спеціальна витривалість ($R = 1,67$) та моторика рук ($R = 2,08$), певною мірою пов'язана із

розташуванням у переліку професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «народні інструменти (баян)» на третьому місці фізичної якості «координація рухів рук, плечей і передпліччя» ($R = 2,33$), позаяк слугує вектором для припущення про подібність професійних рухів кистей і пальців рук студентів обох вищеназваних спеціалізацій, типових для гри на відповідних інструментах [185].

Таблиця 3.46

Показники експертного оцінювання професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «ударні інструменти (барабан)» ($n=12$)

Професійно значущі фізичні якості	Розподіл за рангами			
	$W = 0,908; \chi^2 = 98,1; p < 0,01$			
	середній ранг, R	стандартне відхилення, S	сума рангів	місце в рейтингу
статична, силова витривалість	1,67	0,78	20	1
дрібна моторика рук	2,08	0,79	25	2
координація рухів рук, плечей і передпліччя	2,33	0,98	28	3
швидкість	4,17	0,72	50	4
спритність	5,17	0,58	62	5
сила м'язів плечового поясу, рук	6,33	1,24	76	6
сила м'язів спини, попереку	6,58	0,89	79	7
гнучкість	8,42	1,24	101	8
влучність	9,08	0,67	109	9
загальна витривалість	9,17	1,03	110	10

Цікаво, що в запропонованому експертами ранжуванні професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «ударні інструменти (барабан)» професійно значущі фізичні якості «швидкість» ($R = 4,17$) і «спритність» ($R = 5,17$) містяться на четвертому та п'ятому місцях і передують

фізичним якостям «сила м'язів плечового поясу, рук» і «сила м'язів спини, попереку», тоді як «загальна витривалість» як професійно значуща фізична якість студентів спеціальності «ударні інструменти (барабан)» знаходиться на десятому місці в рейтингу із загальною сумою балів – 110 [185].

З огляду на коефіцієнт конкордації $W = 0,908$, що є статистично значущим на рівні $p < 0,01$, експертиза професійно значущих фізичних якостей студентів спеціалізації «ударні інструменти (барабан)» відбулася, а думки експертів узгоджені. Погоджуємося з тим, що джерелом оперативної пам'яті музиканта, який стоїть на початку професійного шляху та ще не накопичив у довготривалій пам'яті належного багажу слухових, зорових і моторних уявлень, є миттєве сприйняття нотного тексту. Зумовлене останнім перенесення на клавіатуру кожного звуку окремо значно сповільнює процес читання з аркуша, тому абсолютна концентрація уваги й відмежування від решти подразників, занурення у зміст музичного твору детермінує активацію низки підсвідомих психічних процесів, які пов'язані з інтуїтивним знаходженням правильного виконавського рішення та забезпечують найкращий художній ефект.

Із таблиці 3.47 видно, що, на думку експертів, найбільш значущою професійною фізичною якістю для студентів спеціалізації «фортепіано» є «збереження природних рухів, посидючість» ($R = 1,50$), а також «музично-слухова уява», що відображає зв'язок музичної уяви із діяльністю м'язів ($R = 2,08$).

Відомо, що у слуховій увазі піаніста під час акомпанування розрізняють низку особливих етапів розвитку та формування, як-от: перший етап, який безпосередньо спроектований на прослухання й усвідомлення власної партії, дібраної для належного вивчення та вільного, упевненого виконання; другий етап, який детермінований сприйняттям партії соліста, що її піаніст зобов'язаний ґрунтовно розучувати, підспівуючи собі в ході виконання; третій етап – найскладніший, який передбачає слухову адаптацію, поступове об'єднання обох партій в ансамбль; четвертий етап – завершальний, кульмінаційний, який призначений для злиття у слуховій свідомості піаніста обох партій у єдиний звуковий потік, який постає у сприйнятті вже не двома

окремо взятими партіями, а єдиним ансамблем.

Таблиця 3.47

**Показники експертного оцінювання професійно значущих якостей
студентів спеціалізації «фортепіано» (n=12)**

Професійно значущі якості	Розподіл за рангами			
	$W = 0,92; \chi^2 = 100; p < 0,01$			
	середній ранг, R	стандарт- не відхилен- ня, S	сума рангів	місце в рейтингу
збереження природних рухів, посидючість	1,50	0,67	18	1
музично-слухова уява, зв'язок музикальної уяви з діяльністю м'язів	1,75	0,75	21	2
концентрація та стійкість уваги, розумова та фізична активність	2,75	0,45	33	3
витривалість м'язів зорового аналізатора	4,42	0,67	53	4
сила пальців рук (рівність, витонченість і точність правильних відчуттів рухів)	5,08	0,90	61	5
швидкість пальців, інтенсивна пальцева робота, ритмічність рухів	5,92	0,90	71	6
виразність, контроль м'язової діяльності	7,00	1,04	84	7
самостійність, працьовитість, зібраність	8,17	0,94	98	8
чутливість пальців, плавність, еластичність рухів пальців	8,92	1,08	107	9
швидке пристосування до специфічних умов фортепіанної гри, швидка гра	9,50	0,67	114	10

До спектра притаманних піаністам професійних якостей належить, серед іншого, сформованість навичок гри за рукою диригента, специфіка яких детермінована потребою тримати у полі зору, крім нотного тексту та клавіатури, ще й диригента. Піаніст повинен боковим зором стежити за діями диригента для того, щоб виконувати його вказівки. Саме такими міркуваннями, на наш погляд, керувалися залучені до дослідження експерти під час винесення на одне з перших місць у рейтингу такої професійної якості, як «витривалість м'язів зорового аналізатора» ($R = 4,44$) [181].

Наступний етап дослідницького пошуку – представлення результатів експертного оцінювання спектра якостей студентів спеціалізації «оркестрові струнні інструменти (скрипка)» (табл. 3.48).

Таблиця 3.48

Показники експертного оцінювання професійно значущих якостей студентів спеціалізації «оркестрові струнні інструменти (скрипка)» (n=12)

Професійно значущі якості	Розподіл за рангами			
	W= 0,88; $\chi^2=95$; p<0,01			
	середній ранг, R	стандартне відхилення, S	сума рангів	місце в рейтингу
чутливість пальців, плавність, еластичність рухів пальців	1,67	0,89	20	1
швидкість пальців, інтенсивна пальцева робота	2,25	0,97	27	2
ритмічність рухів	2,42	0,90	29	3
точність виконання (відчуття кута згинання та точне потрапляння на нову позицію)	3,92	1,08	47	4
концентрація та стійкість уваги	5,50	1,09	66	5
сила пальців, рук (рівність, витонченість і точність правильних відчуттів рухів)	6,17	1,27	74	6
швидке пристосування до специфічних умов скрипкової гри	6,67	0,98	80	7
витривалість м'язів зорового аналізатора	8,00	1,13	96	8
музично-слухова уява	9,17	0,83	110	9
самостійність, працьовитість, витримка, терплячість	9,25	1,06	111	10

У контексті аналізу професійних якостей скрипалів передусім варто згадати, що для студентів спеціалізації «оркестрові струнні інструменти (скрипка)» типовим робочим положенням протягом дня є статичний стан, який, відтак, зумовлює потребу розвитку не лише дрібної моторики, точності виконання сформованих рухів, а й статичної витривалості, стійкості вертикальної пози [19, 134, 232].

Як стверджують [70, 139, 179], питання баянного виконавства на відміну від інших виконавських культур до сьогодні не було предметом спеціального та комплексного наукового пошуку. Здебільшого науковці зосереджувалися на осмисленні питань баянної методики чи історії баянного мистецтва. Так, аспектуальному виченню виконавської техніки присвячено праці [16, 69, 79, 134, 139], розробленню теорії формування виконавської майстерності в галузі вітчизняної баянної педагогіки – наукові розвідки [16, 69, 79, 139], що відображають поєднання кращих ідей анатоμο-фізіологічного та психотехнічного напрямів.

З огляду на це важливим кроком пропонованого дослідницького алгоритму вважали визначення особливостей розподілу професійно значущих якостей для музикантів спеціалізації «народні інструменти (баян)» (табл. 3.49).

Неможливість авторської фіксації, зокрема на папері, широкого спектра інтонаційних нюансів, динамічних і темпо-ритмічних коливань, різноманітних способів звуковидобування, а відтак – потреба пошуку останніх власне виконавцем, на думку В. В. Шукайла (2017), набувають вияву у своєрідності виконавського почерку останнього [417].

Це увиразнює важливість для музиканта таких якостей, як: швидкість пальців, інтенсивна пальцева робота й ритмічність рухів ($R = 5,67$); пластичність, м'якість, гнучкість, еластичність рухів пальців ($R = 7,17$); виразність, контроль м'язової діяльності ($R = 8,25$) [181].

**Показники експертного оцінювання професійно значущих якостей
студентів спеціалізації «народні інструменти (баян)» (n = 12)**

Професійно значущі якості	Розподіл за рангами			
	$W = 0,89; \chi^2 = 96,7; p < 0,01$			
	середній ранг, R	стандарт- не відхилен- ня, S	сума рангів	місце в рейтингу
точність правильних відчуттів рухів (рухи руки пластичні, вільні, спрямовані на створення максимально зручного для дії пальців положення)	13	1,08	0,29	1
чутливість пальців (відчуття дотику подушечки пальців до клавіш), здатність до усвідомлення та запам'ятовування і значних рухів, і найтонших ігрових відчуттів, фізична, розумова активність	23	1,92	0,29	2
концентрація та стійкість уваги	37	3,08	0,29	3
музично-слухова уява, зв'язок музикальної уяви з діяльністю м'язів	52	4,33	0,65	4
витривалість м'язів зорового аналізатора	67	5,58	1,31	5
швидкість пальців, інтенсивна пальцева робота, ритмічність рухів	68	5,67	1,15	6
пластичність, м'якість, гнучкість, еластичність рухів пальців	86	7,17	1,03	7
виразність, контроль м'язової діяльності	99	8,25	1,76	8
збереження природних рухів, посидючість	107	8,92	0,90	9
зібраність виконавця	108	9,00	0,85	10

Попри вищевикладене, опитані в ході дослідження експерти визначили під час оцінювання дещо іншу пріоритетність професійних якостей студентів спеціалізації «ударні інструменти (барабан)» (показники розподілу професійно

значущих якостей студентів спеціалізації «ударні інструменти (барабан)» представлено в таблиці 3.50.

Таблиця 3.50

Показники експертного оцінювання професійно значущих якостей студентів спеціалізації «ударні інструменти (барабан)», (n=12)

Професійно значущі якості	Розподіл за рангами			
	W= 0,913; $\chi^2=98,6$; p<0,01			
	середній ранг, R	стандартне відхилення, S	сума рангів	місце в рейтингу
швидкість пальців, кисті, передпліччя, комбінування рухів; відчуття часу	1,17	0,39	14	1
ритмічність рухів, відчуття ритму, амплітуда підйому рук (плечей, передпліччя, кисті)	1,83	0,39	22	2
складнокоординаційна функція зорових, слухових, рухових, вольових здібностей	3,25	0,45	39	3
витривалості м'язів зорового аналізатора	3,92	0,67	47	4
концентрація та стійкість уваги	5,75	0,97	69	5
музично-слухова уява, зв'язок музичної уяви з діяльністю м'язів	5,83	1,11	70	6
сила пальців рук (рівність, витонченість і точність правильних відчуттів рухів)	6,75	1,14	81	7
збереження природних рухів, посидючість, витримка	8,33	1,37	100	8
виразність, контроль м'язової діяльності, регулювання, точність сили звуку	8,83	0,83	106	9
швидке пристосування до специфічних умов барабанної гри	9,33	0,89	112	10

На переконання експертів, для студентів спеціалізації «ударні інструменти (барабан)» прерогатива належить таким професійним якостям, як «швидкість пальців, кисті, передпліччя, комбінування рухів, відчуття часу» (R = 1,17), «ритмічність рухів, відчуття ритму, значна амплітуда для підйому рук (плечей,

передпліччя, кисті)» ($R = 1,83$), «складнокоординаційна функція зорових, слухових, рухових, вольових здібностей» ($R = 3,25$) тощо.

Тому з огляду на потребу формування стійкості уваги за допомогою вправ на витривалість око-рухового апарату та набуття здатності витримувати тривалу роботу щодо сприйняття й перероблення інформації, експертами визначено професійну якість «витривалість м'язів зорового аналізатора» на 4 місці із загальною кількістю балів – 47 (див. табл. 3.50).

Зважаючи на охоплення функцією слухового контролю під час виконання творів таких моментів, як інтонування, звучання, агогіка, динаміка, експертами також акцентовано на такій професійній якості, як «музично-слухова уява, зв'язок музичної уяви із діяльністю м'язів» ($R = 5,83$).

3.6. Характеристика статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів мистецьких спеціальностей I–IV курсів різних спеціаліцій

З огляду на апріорі зрозумілу важливість для виконання музичного твору таких параметрів, як часові відчуття та швидкісні параметри рухів, а також статична та динамічна витривалість різних груп м'язів, дослідження рівня фізичної підготовленості студентів передбачало аналіз притаманних їм показників статичної силової витривалості груп м'язів [19, 22, 32].

За обраною в дисертації логікою викладу матеріалу розглянемо показники статичної витривалості груп м'язів залучених до експерименту студенток I–IV курсів мистецьких спеціальностей різних спеціаліцій (табл. 3.51).

Під час виконання в ході констатувального експерименту дівчатами I–IV курсів мистецьких спеціальностей тесту «утримання бічного упору, с» (табл. 3.51) було отримано такі показники ($\bar{x} \pm S$): I курс – $27,82 \pm 0,85$ с, II курс – $27,15 \pm 1,08$ с, III курс – $26,50 \pm 1,14$ с і IV курсу – $25,03 \pm 1,43$ с.

Порівняльний аналіз останніх увиразнив статистично достовірне ($p < 0,05$) переважання результатів першокурсниць над результатами студенток II–IV курсів.

**Динаміка статичної силової витривалості м'язів тулуба
дівчат мистецьких спеціальностей (n = 396)**

Тести, с	Контингент студентів							
	I курс (n=127)		II курс (n=139)		III курс (n=130)		IV курс (n=129)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
утримання бічного упору	27,82	0,85	27,15*	1,08	26,50*	1,14	25,03*	1,43
упор лежачи на передпліччях	43,95	1,89	43,15*	2,04	42,31*	2,32	40,81*	2,27
міст у положенні лежачи на спині	71,97	2,52	69,20*	3,09	67,24*	1,97	65,57*	3,70

Примітка: * різниця статистично достовірна порівняно зі студентками I курсу на рівні $p < 0,05$ (згідно з критерієм Ст'юдента)

Цікаво, що результати виконання дівчатами I–IV курсів тесту «упор лежачи на передпліччях, с» також відображають динаміку зниження від I до IV курсу (див. табл. 3.51): порівняно із результатом студенток I курсу результат представниць II-го виявився меншим на 0,85 с ($p < 0,05$), результат представниць III-го – меншим на 1,64 с ($p < 0,05$), а результат дівчат IV-го – меншим на 3,14 с ($p < 0,05$).

Результати виконання студентками I–IV курсів мистецьких спеціальностей тесту «міст у положенні лежачи на спині, с» дали змогу окреслити такі особливості їхньої фізичної підготовленості: $\bar{x} = 71,97$ с; $S = 2,52$ – у дівчат I курсу; $\bar{x} = 69,20$ с; $S = 3,09$ – у дівчат II курсу та $\bar{x} = 67,24$ с; $S = 1,97$; $\bar{x} = 65,57$ с; $S = 3,70$ – у дівчат III та IV курсів відповідно [19, 22].

Викликає занепокоєння те, що вищеописана картина зниження якості виконання дівчатами I–IV курсів мистецьких спеціальностей тестів на розвиток статичної силової витривалості м'язів тулуба характерна й для юнаків аналогічних курсів і спеціалізацій (табл. 3.52).

**Динаміка статичної силової витривалості м'язів тулуба
юнаків студентів мистецьких спеціальностей (n=192)**

Тести, с	Контингент студентів							
	I курс (n=69)		II курс (n=61)		III курс (n=62)		IV курс (n=71)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
утримання бічного упору	45,85	1,53	45,39	1,34	45,85	1,53	45,39	1,34
упор лежачи на передпліччях	67,01	3,14	65,12*	1,88	67,01	3,14	65,12*	1,88
міст у положенні лежачи на спині	117,33	3,77	112,80*	1,08	117,33	3,77	112,80*	1,08

Примітка: * різниця статистично достовірна порівняно зі студентами I курсу на рівні $p < 0,05$ (згідно з критерієм Ст'юдента)

Так, спостережену в межах педагогічного експерименту тенденцію до зниження результатів фізичної підготовленості студентів-музикантів у ході навчання розкривають статистично достовірно нижчі результати фізичної підготовленості друго-п'ятикурсників порівняно із результатами першокурсників ($p < 0,05$).

Розглянемо результати оцінювання статичної силової витривалості м'язів тулуба студенток I курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій, які вміщено в таблиці 3.53.

Після виконання тесту на розвиток статичної силової витривалості м'язів тулуба «Утримання бічного упору» першокурсниці музичних спеціальностей спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» продемонстрували результати $\bar{x} = 27,84$ с; $S = 0,71$, а спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – $\bar{x} = 28,15$ с; $S = 0,60$.

Найменшим у цьому тесті виявився результат представниць спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 27,00$ с; $S = 0,85$.

Таблиця 3.53

**Характеристика статичної силової витривалості м'язів тулуба
дівчат мистецьких спеціальностей I курсу (n=127)**

Досліджувані спеціалізації, n	Тести					
	утримання бічного упору, с		упор лежачи на передпліччях, с		міст у положенні лежачи на спині, с	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики (n=12)	27,00	0,85	42,33	1,44	70,08	1,00
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти (n=18)	28,15	0,60	45,33	1,41	75,22	1,77
спів, хорове диригування (n=48)	27,85	0,93	43,46	2,16	71,02	1,73
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=33)	27,84	0,71	43,90	1,24	70,94	1,71
хореографія (n=16)	27,92	0,78	45,13	1,31	74,69	2,18

Примітки: * різниця статистично достовірна порівняно зі студентками спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на рівні $p < 0,05$ (згідно з критерієм Стьюдента)

Найкращим був результат виконання тесту «упор лежачи на передпліччях» у студенток спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 45,33$ с; $S = 1,41$), найгіршим – спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($\bar{x} = 42,33$ с, $S = 1,44$), тоді як проміжними щодо вищевказаних результати дівчат спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «спів, хорове диригування» та «хореографія», а саме: $\bar{x} = 43,90$ с; $S = 1,24$, $\bar{x} = 43,46$ с; $S = 2,16$, $\bar{x} = 45,13$ с; $S = 1,31$ відповідно.

Діапазон середньостатистичних значень виконання студентками I курсу обстежуваних спеціалізацій тесту «міст у положенні лежачи на спині» склали результати дівчат спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» ($\bar{x} = 70,94$ с; $S = 1,71$, що є найгіршим) і «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 75,22$ с; $S = 1,77$, який є найкращим).

Представниці спеціалізації «спів, хорове диригування» продемонстрували результат $\bar{x} = 71,02$ с; $S = 1,73$, що є меншим за результати дівчат і вищеназваної спеціалізації, і спеціалізацій «хореографія» та «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($\bar{x} = 74,69$ с; $S = 2,18$ та $\bar{x} = 70,08$ с; $S = 1,00$ відповідно).

Проаналізуємо показники статичної силової витривалості м'язів тулуба студенток II курсу, що подані в таблиці 3.54.

Таблиця 3.54

**Характеристика статичної силової витривалості м'язів тулуба
дівчат II курсу мистецьких спеціальностей (n=139)**

Досліджувані спеціалізації, n	Тести					
	утримання бічного упору, с		упор лежачи на передпліччях, с		міст у положенні лежачи на спині, с	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво кінофотовідеосправа, теорія музики (n=17)	26,53	1,01	41,71	1,57	69,06	1,82
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти (n=19)	27,54	0,88	44,34	1,73	67,11	2,32
спів, хорове диригування (n=49)	27,18	1,20	42,80	2,47	69,63	3,03
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=32)	27,00	0,91	42,86	1,53	67,47	2,06
хореографія (n=22)	27,41	1,11	44,22	1,44	72,74	2,42

У ході дослідження окреслилася закономірність щодо ідентичної картини виконання другокурсницями тестів «утримання бічного упору» та «упор лежачи на передпліччях»: найвищий результат тесту «утримання бічного упору» продемонстрували студентки спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 27,54$ с; $S = 0,88$), а найнижчий – спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($\bar{x} = 26,53$ с; $S = 26,53$), аналогічно найкращий результат тесту «упор лежачи на передпліччях» показали дівчата спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 44,34$ с; $S = 1,73$), а найгірший – спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($\bar{x} = 41,71$ с; $S = 1,57$).

В останньому тесті представниці спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «спів, хорове диригування», «хореографія» мали такі результати, як: $\bar{x} = 42,86$ с; $S = 1,53$, $\bar{x} = 42,80$ с; $S = 2,47$, $\bar{x} = 44,22$ с; $S = 1,44$ відповідно.

На відміну від проаналізованих вище тестів результат виконання дівчатами спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» тесту «міст у положенні лежачи на спині» ($\bar{x} = 67,11$ с; $S = 2,32$) виявився неочікувано гіршим за результати студенток інших спеціалізацій, показники виконання якими названого тесту можна розташувати за висхідною так: студентки спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» отримали $\bar{x} = 67,47$ с; $S = 2,06$, «спів, хорове диригування» – $\bar{x} = 69,63$ с; $S = 3,03$), «хореографія» – $\bar{x} = 72,74$ с; $S = 2,42$, «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 69,06$ с; $S = 1,82$.

Звернемося до показників виконання тестів на розвиток статичної силової витривалості м'язів тулуба студентами мистецьких спеціальностей III курсу (табл. 3.55).

Загалом результати третьокурсниць у тесті «утримання бічного упору» репрезентують спадну градацію: дівчата спеціалізації «хореографія» мали $\bar{x} = 27,05$ с; $S = 0,85$, спеціалізації «спів, хорове диригування» – $\bar{x} = 26,78$ с; $S = 1,13$, спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні

інструменти» – $\bar{x} = 26,45$ с; $S = 0,93$, спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – $\bar{x} = 26,30$ с; $S = 1,17$, а спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 25,71$ с; $S = 1,08$.

Таблиця 3.55

**Характеристика статичної силової витривалості м'язів тулуба
дівчат III курсу мистецьких спеціальностей (n=130)**

Досліджувані спеціалізації, n	Тести					
	утримання бічного упору, с		упор лежачи на передпліччях, с		міст у положенні лежачи на спині, с	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики (n=20)	25,71	1,08	40,05	1,61	66,50	1,50
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти (n=18)	26,45	0,93	42,53	1,53	63,39	2,51
спів, хорове диригування (n=39)	26,78	1,13	42,74	2,53	69,26	3,81
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=34)	26,30	1,17	42,00	1,48	67,24	1,97
хореографія (n=19)	27,05	0,85	43,95	2,48	71,95	1,99

Очевидною виявилася різниця результатів виконання тесту «упор лежачи на передпліччях» студентами спеціалізацій «хореографія» та «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 43,95$ с; $S = 2,48$ та $\bar{x} = 40,05$ с; $S = 1,61$ відповідно, тоді як результатів виконання вищевказаного тесту дівчатами спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», «спів, хорове диригування» – незначною: $\bar{x} = 42,00$ с; $S = 1,48$, $\bar{x} = 42,53$ с; $S = 1,53$, $\bar{x} = 42,74$ с; $S = 2,53$.

Як і в попередньому тесті, у тесті «міст у положенні лежачи на спині» попереду знову опинилися студентки спеціальності «Хореографія» із результатами $\bar{x} = 71,95$ с; $S = 1,99$.

Показники ж дівчат інших експериментованих груп розподілилися так: $\bar{x} = 69,26$ с; $S = 3,81$ у спеціалізації «спів, хорове диригування», $\bar{x} = 67,24$ с; $S = 1,97$ – у спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», $\bar{x} = 63,39$ с; $S = 2,51$ – у спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та $\bar{x} = 66,50$ с; $S = 1,50$ – у спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики».

Осислимо результати виконання тестів на розвиток статичної силовій витривалості м'язів тулуба студентками мистецьких спеціальностей IV курсу (табл. 3.56).

Таблиця 3.56

**Характеристика статичної силовій витривалості м'язів тулуба
дівчат IV курсу мистецьких спеціальностей (n=129)**

Досліджувані спеціалізації, n	Тести					
	утримання бічного упору, с		упор лежачи на передпліччях, с		міст у положенні лежачи на спині, с	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики (n=15)	23,53	1,06	38,40	1,50	65,33	1,80
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти (n=18)	23,89	1,14	40,19	1,38	59,50	3,22
спів, хорове диригування (n=42)	25,81	0,94	41,19	2,01	66,38	2,59
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=34)	24,71	0,94	40,50	1,86	65,71	1,68
хореографія (n=20)	26,45	1,19	43,10	2,25	69,70	1,87

Так, середньостатистичний результат виконання тесту «утримання бічного упору» у дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» становить $\bar{x} = 24,71$ с; $S = 0,94$, спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – $\bar{x} = 23,89$ с; $S = 1,14$, а спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 23,53$ с; $S = 1,06$, що є найменшим середньостатистичним значенням.

Верхній і нижній щаблі виконання четвертокурсницями тесту «упор лежачи на передпліччях» складають результати студентів спеціалізацій «хореографія» ($\bar{x} = 43,10$ с; $S = 2,25$) та «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($\bar{x} = 38,40$ с; $S = 1,50$).

Проміжними ланками виступають показники представниць спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», «спів, хорове диригування» – $\bar{x} = 40,50$ с; $S = 1,86$, $\bar{x} = 40,19$ с; $S = 1,38$, $\bar{x} = 41,19$ с; $S = 2,01$ відповідно.

Із тестом «міст у положенні лежачи на спині» дівчата спеціалізацій «хореографія» впоралися із середньостатистичним значенням $\bar{x} = 69,70$ с; $S = 1,87$, «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – $\bar{x} = 65,71$ с; $S = 1,68$, «спів, хорове диригування» – $\bar{x} = 66,38$ с; $S = 2,59$, а «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 59,50$ с; $S = 3,22$ та $\bar{x} = 65,33$ с; $S = 1,80$ відповідно.

Наступний етап дослідження передбачає розгляд особливостей виконання тестів на розвиток статичної силової витривалості м'язів тулуба юнаками I курсу [19, 22].

Середньостатистичні значення виконання студентами I курсу мистецьких спеціальностей тесту «утримання бічного упору» розподілилися так: «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – $\bar{x} = 46,92$ с; $S = 1,42$, «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – $\bar{x} = 45,23$ с; $S = 0,73$, «хореографія» – $\bar{x} = 45,00$ с; $S = 1,22$, «спів, хорове диригування» – $\bar{x} = 44,96$ с; $S = 0,78$, «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 44,67$ с; $S = 1,03$ (табл. 3.57).

Послідовне зниження у межах найвищого та найнижчого результатів виконання першокурсниками т есту «упор лежачи на передпліччях», а саме – юнаками спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на рівні $\bar{x} = 69,45$ с; $S = 2,31$ і студентами спеціалізації «спів, хорове диригування» на рівні $\bar{x} = 64,23$ с; $S = 2,31$, демонструють середньостатистичні значення представників інших обраних для дослідження спеціалізацій, тобто «хореографії», «акторського мистецтва, кінофотовідеосправа, теорії музики» та «фортепіано, оркестрових, струнних інструментів»: $\bar{x} = 66,08$ с; $S = 1,19$, $\bar{x} = 65,00$ с; $S = 1,79$, $\bar{x} = 64,50$ с; $S = 3,27$ відповідно.

Таблиця 3.57

**Характеристика статичної силової витривалості м'язів тулуба
юнаків І курсу мистецьких спеціальностей (n=69)**

Досліджувані спеціалізації, n	Тести					
	утримання бічного упору, с		упор лежачи на передпліччях, с		міст у положенні лежачи на спині, с	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики (n=6)	44,67	1,03	65,00	1,79	115,17	3,54
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=31)	46,92	1,42	69,45	2,31	119,55	3,17
спів, хорове диригування, (n=13)	44,96	0,78	64,23	2,31	116,08	2,66
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=6)	45,23	0,73	64,50	3,27	111,00	2,19
хореографія, (n=13)	45,00	1,22	66,08	1,19	117,23	2,05

Середньостатистичний показник у тесті «міст у положенні лежачи на спині» юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» $\bar{x} = 119,55$ с; $S = 3,17$ виявився найкращим порівняно із середньостатистичними показниками студентів спеціалізацій «фортепіано,

оркестрові, струнні інструменти» $\bar{x} = 111,00$ с; $S = 2,19$, «спів, хорове диригування» $\bar{x} = 116,08$ с; $S = 2,66$, а також «хореографія», «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 117,23$ с; $S = 2,05$ та $\bar{x} = 115,17$ с; $S = 3,54$ відповідно.

Розгляд результатів виконання тестів на визначення статичної силової витривалості м'язів тулуба студентами музичних спеціальностей II курсу, що їх представлено в таблиці 3. 58, дає підстави стверджувати, що юнаки спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» в тесті «утримання бічного упору» досягли показника $\bar{x} = 45,14$ с; $S = 1,07$, натомість представники спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – $\bar{x} = 45,82$ с; $S = 1,23$, а спеціальності «Хореографія» – $\bar{x} = 44,33$ с; $S = 0,82$, що є найменшим серед усіх досліджуваних груп.

Таблиця 3.58

**Характеристика статичної силової витривалості м'язів тулуба
юнаків II курсу мистецьких спеціальностей (n=61)**

Досліджувані спеціалізації, n	Тести					
	утримання бічного упору, с		упор лежачи на передпліччях, с		міст у положенні лежачи на спині, с	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики (n=7)	44,71	1,98	63,86	2,34	114,71	2,81
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти, (n=36)	45,82	1,23	65,63	1,74	112,06	4,36
спів, хорове диригування, (n=5)	44,80	0,84	64,20	1,48	115,60	1,14
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти, (n=7)	45,14	1,07	64,00	1,41	109,29	1,11
хореографія, (n=6)	44,33	0,82	65,67	1,86	116,83	0,98

«Крайніми точками» діапазону виконання другокурсниками тесту «упор лежачи на передпліччях» виявилися середньостатистичні результати студентів спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($\bar{x} = 63,86$ с; $S = 2,34$ як найгірший показник) та «хореографія» ($\bar{x} = 65,67$ с; $S = 1,86$ як найкращий показник).

Відтак площину між такими «точками» займають середньостатистичні результати юнаків спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» ($\bar{x} = 64,00$ с; $S = 1,41$), «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 65,63$ с; $S = 1,74$), «спів, хорове диригування» ($\bar{x} = 64,20$ с; $S = 1,48$).

Тест «міст у положенні лежачи на спині» є проекцією сформованості в обстежуваного контингенту студентів статичної силової витривалості м'язів тулуба на рівні таких середньостатистичних показників: спеціалізація «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – $\bar{x} = 112,06$ с; $S = 4,36$, спеціалізація «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – $\bar{x} = 109,29$ с; $S = 1,11$, спеціалізація «спів, хорове диригування» – $\bar{x} = 115,60$ с; $S = 1,14$, спеціальність «Хореографія» – $\bar{x} = 116,83$ с; $S = 0,98$, спеціалізація «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 114,71$ с; $S = 2,81$.

У ході аналізу результатів виконання юнаками III курсу тестів на визначення статичної силової витривалості м'язів тулуба, які наведено в таблиці 3.59, з'ясували ідентичність (на рівні цілих) показників у тесті «утримання бічного упору» студентів трьох спеціалізацій («спів, хорове диригування» – $\bar{x} = 44,00$ с; $S = 0,82$), («хореографія» – $\bar{x} = 44,14$ с; $S = 0,90$), («оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – $\bar{x} = 44,63$ с; $S = 1,36$), крім найгіршого («акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 43,14$ с; $S = 1,35$) та найкращого («фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – $\bar{x} = 45,00$ с; $S = 1,00$) середньостатистичних показників виконання такого тесту.

У межах найвищого («оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» $\bar{x} = 65,27$ с; $S = 1,55$) та найнижчого («акторське мистецтво,

кінофотовідеосправа, теорія музики» $\bar{x} = 63,00$ с; $S = 1,53$) результатів виконання студентами III курсу мистецьких спеціальностей тесту «упор лежачи на передпліччях» розмістилися показники в цьому тесті юнаків інших спеціалізацій, як-от: «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «хореографія», «спів, хорове диригування» – $\bar{x} = 63,17$ с; $S = 1,04$ $\bar{x} = 65,00$ с; $S = 2,16$, $\bar{x} = 63,50$ с; $S = 1,29$ відповідно.

Таблиця 3.59

**Характеристика статичної силової витривалості м'язів тулуба
юнаків III курсу мистецьких спеціальностей (n=62)**

Досліджувані спеціалізації, n	Тести					
	утримання бічного упору, с		упор лежачи на передпліччях, с		міст у положенні лежачи на спині, с	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики (n=7)	43,14	1,35	63,00	1,53	113,86	1,86
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти (n=41)	44,63	1,36	65,27	1,55	111,23	4,19
спів, хорове диригування (n=4)	44,00	0,82	63,50	1,29	114,75	0,96
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти (n=3)	45,00	1,00	63,17	1,04	108,17	0,76
хореографія (n=7)	44,14	0,90	65,00	2,16	115,86	1,95

Виконання третьокурсниками тесту «міст у положенні лежачи на спині» зумовило отримання у них таких результатів: спеціалізація «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – $\bar{x} = 111,23$ с; $S = 4,19$, спеціалізація «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – $\bar{x} = 108,17$ с; $S = 0,76$, спеціалізація «спів, хорове диригування» – $\bar{x} = 114,75$ с; $S = 0,96$, спеціалізація «хореографія», «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 115,86$ с; $S = 1,95$ та $\bar{x} = 113,86$ с; $S = 1,86$ відповідно.

У таблиці 3.60 наведено середньостатистичні показники юнаків мистецьких спеціальностей IV курсу.

Так, студенти спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» впоралися із тестом «утримання бічного упору» із найвищим порівняно з іншими групами результатом – $\bar{x} = 44,81$ с; $S = 1,80$. На противагу цьому найменшим виявився результат представників спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 42,00$ с; $S = 1,41$. Прикметно, що результати юнаків інших двох спеціалізацій, а саме «спів, хорове диригування» та «хореографія», різнилися всього лише сотими одиницями: $\bar{x} = 43,56$ с; $S=1,79$ та $\bar{x} = 44,00$ с; $S = 1,41$ відповідно.

Таблиця 3.60

Характеристика статичної силової витривалості м'язів тулуба юнаків IV курсу мистецьких спеціальностей (n=71)

Досліджувані спеціалізації, n	Тести					
	утримання бічного упору, с		упор лежачи на передпліччях, с		міст у положенні лежачи на спині, с	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики (n=14)	42,00	1,41	62,71	1,11	112,00	3,83
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти (n=35)	44,81	1,80	64,40	1,97	111,91	3,25
спів, хорове диригування (n=16)	43,56	1,79	63,25	2,18	110,63	4,86
хореографія (n=6)	44,00	1,41	64,50	1,38	115,67	1,37

На відміну від попереднього тест «упор лежачи на передпліччях» найгірше виконали студенти спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($\bar{x} = 62,71$ с; $S = 1,11$), а найкраще – юнаки спеціалізації «хореографія» ($\bar{x} = 64,50$ с; $S = 1,38$).

Середньостатистичні показники виконання цього тесту в решті обстежуваних груп різних спеціалізацій були нижчими за показники названої останньою спеціалізації.

Йдеться про спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та «спів, хорове диригування» з такими результатами, як: $\bar{x} = 64,40$ с; $S = 1,97$, $\bar{x} = 63,25$ с; $S = 2,18$.

Проведення тесту «міст у положенні лежачи на спині» уможливило отримання серед юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» результату на рівні $\bar{x} = 111,91$ с; $S = 3,25$, натомість серед студентів спеціалізації «спів, хорове диригування» – $\bar{x} = 110,63$ с; $S = 4,86$, а серед представників спеціалізацій «хореографія», «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» – $\bar{x} = 115,67$ с; $S = 1,37$ та $\bar{x} = 112,00$ с; $S = 3,83$ відповідно.

3.7. Характеристика результатів тестів «монтаж»-«демонтаж» та У. Г. Давлетшина

Досягнення координованих професійних рухів під час гри на музичному інструменті уможливорює моторний компонент, що охоплює сукупність психомоторних, сенсомоторних і рухових показників, які забезпечують м'язову діяльність [39, 69, 70, 139, 189, 272, 275].

Це зумовлює потребу звернення до тонкорухової координації студентів мистецьких спеціальностей, що передбачатиме визначення й осмислення її особливостей.

Унаслідок аналізу таблиці 3.61 видається очевидним, що показники виконання тесту «монтаж-демонтаж» серед студенток I курсу є найвищими у спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та складають під час виконання частини тесту «монтаж» $\bar{x} = 22,06$ од.; ($S = 1,63$), частини тесту «демонтаж» – $\bar{x} = 21,50$ од.; ($S = 1,47$).

Порівняння середньостатистичних значень виконання такого тесту дівчатами I та II курсів дає підстави констатувати про домінування середньостатистичних показників другокурсниць таких спеціалізацій, як: «спів,

хорове диригування», «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «хореографія», під час і монтажу, і демонтажу.

Таблиця 3.61

**Показники виконання тесту «монтаж»-«демонтаж» дівчат I–IV курсів
мистецьких спеціальностей, (n=525); к-ть одиниць**

Спеціалізації	Рік навчання, обсяг вибірки n	Тести			
		монтаж		демонтаж	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти	I, (n=33)	18,76	1,54	18,82	1,40
	II, (n=32)	20,50	1,81	19,13	1,86
	III, (n=34)	20,94	1,07	19,85	0,86
	IV, (n=34)	20,74*	1,02	20,29*	0,87
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти	I, (n=18)	22,06	1,63	21,50	1,47
	II, (n=19)	21,21	1,62	20,11	1,45
	III, (n=18)	22,06	1,16	21,11	1,49
	IV, (n=18)	21,11	1,45	19,83*	1,65
спів, хорове диригування	I, (n=48)	19,02	1,42	18,10	1,22
	II, (n=49)	20,49	1,82	19,10	1,61
	III, (n=39)	18,95	1,19	17,74	0,97
	IV, (n=42)	19,02	1,14	18,17	1,10
хореографія	I, (n=16)	19,31	1,25	18,63	1,41
	II, (n=22)	20,26	1,21	19,48	1,12
	III, (n=19)	19,89	1,24	18,89	1,37
	IV, (n=20)	19,75	1,33	18,80	1,28
«акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики»	I, (n=12)	19,33	0,98	18,25	0,87
	II, (n=17)	18,82	1,13	17,88	1,05
	III, (n=20)	18,50	1,24	17,80	1,20
	IV, (n=15)	18,27*	1,03	17,53*	1,06

Примітка. * – Відмінності достовірні в разі порівняння результатів I та II, III, IV курсів на рівні $p < 0,05$, ** – на рівні $p < 0,01$ за критерієм Ст'юдента для незалежних вибірок.

Утім, середньостатистичні значення представниць II курсу спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики», а також «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» виявилися нижчими порівняно із середньостатистичними показниками першокурсниць у межах спеціалізацій.

Порівняльний аналіз показників виконання тесту «монтаж-демонтаж» студентками III та молодших, I і II, курсів розкриває хвилеподібність зміни результатів дівчат спеціалізацій «спів, хорове диригування», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та «хореографія», тобто результати третьокурсниць названих спеціалізацій є нижчими порівняно із другокурсницями у межах кожної спеціалізації. На такому тлі постає очевидним виразне зниження на хронологічному зрізі I–IV курсів результатів студенток спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики». Крім того, представниці спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» мають на III курсі середньостатистичні показники вищі, ніж на I курсі, на 2,18 од. під час монтажу та на 1,03 од. під час демонтажу, а на IV є збільшеними лише в частині тесту «демонтаж». Після статистичної обробки результатів тестових випробувань юнаків I–IV курсів мистецьких спеціальностей (табл. 3.61) окреслилася така закономірність, як переважання в усіх досліджуваних спеціалізацій кількості монтованих одиниць над демонтованими [187, 189]. Попри це, результати виконання аналізованого тесту студентами III та II курсів спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» виявилися вищими за результати виконання цього самого тесту юнаками I курсу відповідної спеціалізації на 1,03 од. та 1,17 од. під час виконання монтажу та на 0,04 од. та 0,33 од. під час виконання демонтажу. У юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» середньостатистичне значення в частині тесту «монтаж» на I курсі становить $\bar{x} = 21,83$ од.; ($S = 1,49$), а на IV-му – $\bar{x} = 22,57$ од.; ($S = 1,09$), тобто є більшим на 0,73 од.

Юнаки вищеназваної спеціалізації також мають найвищі результати в частині тесту «демонтаж»: на I курсі результат останніх складає $\bar{x} = 20,13$ од.;

($S = 1,12$), що є на 1,46 од. більшим за результат хлопців спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», на 2,41 од. вищим за результат представників спеціалізації «спів, хорове диригування» та на 2,75 од. і 3,13 од. кращим за результат студентів спеціалізацій «хореографія» й «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» відповідно [187, 189]. Очевидним видається зниження від I-го до IV курсу результатів юнаків спеціалізацій «хореографія»: $\bar{x} = 18,69$ од.; ($S = 0,85$) на I курсі і $\bar{x} = 17,83$ од.; ($S = 1,17$) на IV курсі під час «монтажу», а $\bar{x} = 17,38$ од.; ($S = 1,19$) на I курсі і $\bar{x} = 16,83$ од.; ($S = 1,17$) на IV курсі під час «демонтажу».

Аналогічна тенденція притаманна показникам виконання тесту «монтаж-демонтаж», отриманим серед юнаків спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» на хронологічному зрізі I–IV курси: на I курсі – $\bar{x} = 18,33$ од.; ($S = 1,03$) – монтаж і $\bar{x} = 17,00$ од.; ($S = 1,26$) – демонтаж; на IV курсі – $\bar{x} = 18,14$ од.; ($S = 0,77$) – монтаж і $\bar{x} = 16,64$ од.; ($S = 0,93$) – демонтаж (табл. 3.62).

Таблиця 3.62

**Показники виконання тесту «монтаж»-«демонтаж» юнаків I–IV курсів
мистецьких спеціальностей, (n=263); к-ть одиниць**

Спеціалізації	Рік навчання, обсяг вибірки n	Тести			
		монтаж		демонтаж	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти	I, (n=6)	18,83	0,75	18,67	1,21
	II, (n=7)	19,86	0,69	18,71	0,95
	III, (n=3)	20,00	1,00	19,00	1,00
	IV	-	-	-	-
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти	I, (n=31)	21,83	1,49	20,13	1,12
	II, (n=36)	22,06	1,55	20,89	1,09
	III, (n=41)	22,29	1,55	20,90	1,20
	IV, (n=35)	22,57*	1,09	21,09*	0,98
спів, хорове	I, (n=13)	18,85	0,80	17,62	1,04

диригування	II, (n=5)	19,00	0,71	17,80	0,84
	III, (n=4)	19,50	0,58	18,00	0,82
	IV, (n=16)	19,38	0,89	18,19*	0,91
хореографія	I, (n=13)	18,69	0,85	17,38	1,19
	II, (n=6)	18,67	0,82	17,17	1,17
	III, (n=7)	18,14	0,38	17,00	0,82
	IV, (n=6)	17,83	1,17	16,83	1,17
акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики	I, (n=6)	18,33	1,03	17,00	1,26
	II, (n=7)	18,43	0,98	16,86	1,21
	III, (n=7)	18,29	0,49	16,71	0,76
	IV, (n=14)	18,14	0,77	16,64	0,93

Примітка. * – Відмінності достовірні в разі порівняння результатів I та II, III, IV курсів у рамках кожної спеціалізації на рівні $p < 0,05$, ** – на рівні $p < 0,01$ (згідно з критерієм Манна-Уїтні)

Результати виконання зазначеного тесту студентками I–IV курсів мистецьких спеціальностей представлено в таблиці 3.63. Порівняльний аналіз середньостатистичних даних визначення за допомогою методики У. Г. Давлетшина у студенток I–IV курсів мистецьких спеціальностей спритності (вправності) пальців за одночасної роботи рук дає змогу стверджувати про низку властивих показникам кожної спеціальності певного курсу особливостей. Так, середньостатистичні результати студенток спеціальності «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» II курсу ($\bar{x} = 176,29$ с; $S = 4,15$) є статистично достовірно кращими ($p < 0,05$) за середньостатистичні показники дівчат цієї спеціальності I курсу ($\bar{x} = 180,08$ с; $S = 4,06$), а середньостатистичні результати представниць III ($\bar{x} = 178,50$ с; $S = 2,20$) та IV ($\bar{x} = 65,57$ с; $S = 3,70$) курсів не мають статистично достовірних відмінностей порівняно із середньостатистичними показниками студенток I курсу. Важливо, що у спектрі середньостатистичних результатів дівчат спеціалізацій «спів, хорове диригування», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», «фортепіано, оркестрові, струнні

інструменти» статистично достовірно кращими є результати четвертокурсниць порівняно з першокурсницями на 3,48 с ($p < 0,05$), 2,92 с ($p < 0,05$) та 2,91 с ($p < 0,05$) відповідно, тоді як середньостатистичні показники другокурсниць і третьокурсниць зазнають хвилеподібних змін та не різняться статистично достовірно [187, 189].

Таблиця 3.63

Показники тесту У. Г. Давлетшина студентів I–IV курсів мистецьких спеціальностей, (n=788), с

Спеціалізації	Юнаки (n=263)			Дівчата, (n=525)		
	Рік навчання, обсяг вибірки n	Статистичні показники		Рік навчання, обсяг вибірки n	Статистичні показники	
		$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S
акторське мистецтво, кінофото-відеосправа, теорія музики	I, (n=6)	183,00	1,41	I, (n=12)	180,08	4,06
	II, (n=7)	181,14	3,24	II, (n=17)	176,29*	4,15
	III, (n=7)	181,56	1,11	III, (n=20)	178,50	2,20
	IV, (n=14)	182,45	1,27	IV, (n=15)	177,33	2,32
спів, хорове диригування	I, (n=13)	181,85	3,36	I, (n=48)	180,69	4,29
	II, (n=5)	182,78	2,68	II, (n=49)	179,50	4,25
	III, (n=4)	180,42	0,96	III, (n=39)	180,23	4,5
	IV, (n=16)	182,3	1,71	IV, (n=42)	177,21*	3,29
оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти	I, (n=31)	165,87	4,17	I, (n=18)	162,22	4,18
	II, (n=36)	164,13	3,50	II, (n=19)	160,50	4,68
	III, (n=41)	163,45*	4,56	III, (n=18)	161,56	3,94
	IV, (n=35)	164,23	3,50	IV, (n=18)	159,30*	3,68
фортепіано, оркестрові, струнні інструменти	I, (n=6)	166,67	1,21	I, (n=33)	162,45	4,39
	II, (n=7)	166,12	4,85	II, (n=32)	161,17	4,70
	III, (n=3)	165,56	1,24	III, (n=34)	160,95	2,86
				IV, (n=34)	159,54*	3,30

хореографія	I, (n=13)	182,00	2,20	I, (n=16)	176,06	3,17
	II, (n=6)	181,13	3,19	II, (n=22)	177,12	2,95
	III, (n=7)	180,56	1,91	III, (n=19)	176,56	7,42
	IV, (n=6)	179,43*	2,28	IV, (n=20)	175,30	6,13

Примітки: * - різниця статистично достовірна на основі порівняння показників студентів II, III та IV курсів з показниками студентів I курсу в рамках кожної спеціалізації на рівні $p < 0,05$ (згідно з критерієм Стюдента, згідно з критерієм Манна-Уїтні).

Як і в обстежуваних дівчат, середньостатистичні результати виконання тесту на основі методики У. Г. Давлетшина юнаками I–IV курсів мистецьких спеціальностей виявилися варіабельними залежно від спеціалізації (табл. 3.63). Так, найвищими серед студентів I курсу є середньостатистичні показники юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 165,87$ с; $S = 4,17$), а найнижчими – спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($\bar{x} = 183,00$ с; $S = 1,41$). Вважаємо за необхідне наголосити, що середньостатистичні значення хлопців I–IV курсів спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» не мають статистично достовірних відмінностей, як і середньостатистичні результати юнаків I–IV курсів спеціалізації «спів, хорове диригування» та студентів I–III курсів спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти».

У ході дослідження також постали очевидними статистично достовірні відмінності між результатами першокурсників і третьокурсників спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», а також між результатами першокурсників і четвертокурсників спеціальності «хореографія».

З огляду на апіорі зрозуміле твердження про те, що диригент оркестру, хору, керівник інструментальних і вокальних ансамблів є однією із найскладніших професій, приділимо особливу увагу аналізу результатів студентів спеціалізації «спів, хорове диригування». Позаяк робота з колективом зумовлює потребу наявності в диригента високого рівня професійних знань, сформованості спектра відповідних умінь і навичок, моторика пальців постає

однією з важливих ланок досягнення належного рівня професіоналізму. Як видно з таблиці, зафіксовані в останній зміні середньостатистичних показників спритності (вправності) пальців у разі одночасної діяльності рук хлопців вказаної вище спеціалізації I–IV курсів мистецьких спеціальностей мають хвилеподібний характер: демонструють погіршення на II курсі, стають кращими на III-му та знову гіршими на IV-му на тлі послідовної статистичної недостовірності.

Загалом до спектра особливостей середньостатистичних результатів виконання студентами I–IV курсів мистецьких спеціальностей тесту за методикою У. Г. Давлетшина належить те, що: по-перше, середньостатистичні показники другокурсниць спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» є статистично достовірно кращими за відповідні показники першокурсниць ($p < 0,05$); середньостатистичні показники четвертокурсниць спеціалізацій «спів, хорове диригування», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» є статистично достовірно кращими за відповідні результати першокурсниць ($p < 0,05$); між середньостатистичними показниками студенток спеціальності «хореографія» різних курсів статистично вірогідних відмінностей немає.

Зауважимо, що середньостатистичні результати виконання тесту за методикою У. Г. Давлетшина юнаками I–IV курсів мистецьких спеціальностей також різняться залежно від спеціалізацій, а розвиток тонкорухової координації студентів мистецьких спеціальностей набув найбільш виразних виявів у представників спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

Як підсумок вищевикладеного наголосимо на доцільності врахування під час розроблення фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів мистецьких спеціальностей визначених у дослідженні особливостей фізичних якостей студентів як таких, що уможливають забезпечення належного рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей і функцій, сприятимуть професійному довголіттю [187, 189].

Висновки до розділу 3

Дослідження передбачало з'ясувати, найбільший відсоток охочих до позаурочних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості зафіксовано серед дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (84,4 %), найменший – серед юнаків спеціалізації «спів, хорове диригування» (60 %).

У переліку факторів здорового способу життя студентами II курсу всіх спеціалізацій надано перевагу насамперед «руховій активності» (такий варіант відповіді обрали 71,4 % хлопців спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики»), а надалі – «режиму дня» та «відсутності шкідливих звичок».

Детермінантами мотивації до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентами 3-го курсу всіх спеціалізацій названо поради викладачів (так вважають 67,7 % юнаків спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»), тоді як застосування сучасних технологій і гаджетів, як-от: планшетів, ноутбуків, електронної книги, комп'ютерів, Smart-годинників, смартфонів, визнано присутнім для забезпечення вільного доступу до інформації та полегшення комунікацій.

Простежено тенденцію до зниження рівня теоретичної підготовленості із предмета «Фізична культура» студентів усіх курсів, зокрема встановлено в ході оцінювання теоретичних знань останніх основну проблематику теоретичної необізнаності з питань загартування та його методичних особливостей, засобів фізичного виховання й їхньої спрямованості.

Визначено силовий індекс студентів (дівчат та юнаків) I–IV курсів мистецьких спеціальностей: силовий індекс на рівні «нижчий за середній» мали 7,87 % дівчат і 5,63 % юнаків IV курсу; 5,04 % дівчат і 13,11 % юнаків II курсу; 7,87% дівчат і 1,45 % юнаків I курсу; рівень «нижчий за середній» мали 1,61 % юнаків, «середній» – 51,61 % юнаків, «вище за середній» – 32,26 % юнаків і «високий» – 14,52 % юнаків III курсу. Силовий індекс на високому рівні продемонстрували 14,08 % юнаків IV курсу та 11,59 % юнаків I курсу.

Встановлено, найвищий відсотковий показник дівчат із нижче за середній рівень ЖІ зареєстровано на IV курсі, тоді як решту розподілено так: 17,83%

дівчат IV курсу мали рівень ЖІ «нижчий за середній», 58,14% – «середній», а 23,26% – «вищий за середній».

У ході оцінювання РФЗ юнаків мистецьких спеціальностей I–IV курсів РФЗ «високий» отримано в 1,45 % на I курсі, 1,64 % на II курсі та 3,23 % і % на III та IV курсах відповідно.

Установлено, що найгіршими показниками відзначаються дівчата з такими порушеннями, як: «сколіотична постава» (дівчата IV курсу спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (44,12 %), «кругла спина» (дівчата IV курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (27,78 %).

Шляхом стратифікації студентів I курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю постави у межах спеціалізацій постали очевидними: відсутність у контингенті представників спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» осіб із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави.

На основі даних експертного оцінювання визначено професійно значущі фізичні якості студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (гра на фортепіано) (статична силова витривалість ($R = 1,42$), моторика рук ($R = 2,17$), коефіцієнт конкордації $W = 0,912$, ($p < 0,01$), а також спеціалізації «оркестрові струнні інструменти (гра на скрипці)» (моторика рук ($R = 1,33$), координація рухів плечей і передпліччя ($R = 2,33$), коефіцієнт конкордації $W = 0,909$ ($p < 0,01$).

Унаслідок експертного оцінювання розкрито найбільш значущі професійні якості студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (гра на фортепіано) (збереження природних рухів, посидючість ($R = 1,50$), музично-слухова уява, зв'язок музикальної уяви з діяльністю м'язів ($R = 1,75$), коефіцієнт конкордації $W = 0,92$ ($p < 0,01$), а також спеціалізації «оркестрові струнні інструменти (скрипка)» (чутливість пальців, плавність, еластичність рухів пальців ($R = 1,67$), швидкість пальців, інтенсивна пальцева робота ($R = 2,25$), коефіцієнт конкордації $W = 0,88$ ($p < 0,01$).

Під час констатувального експерименту спостережено тенденцію до

зниження рівня фізичної підготовленості досліджуваних за курсами.

У ході констатувального експерименту опрацьовано тонкорухову координацію студентів мистецьких спеціальностей, а відтак зафіксовано найкращий показник у контингенті першокурсниць спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (частини тесту «монтаж» $\bar{x} = 22,06$ од.; ($S = 1,63$), тесту «демонтаж» $\bar{x} = 21,50$ од.; ($S = 1,47$), найгірший показник у контингенті першокурсниць спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (частини тесту «монтаж» $18,76$ од.; ($S = 1,54$).

Упродовж експерименті також спостережено відмінності результатів виконання тесту У. Г. Давлетшина юнаками I–IV курсів мистецьких спеціальностей за обраними для досліджування спеціалізаціями, тобто найкраще розвиток тонкорухової координації виявляли представники спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 165,87$ с; $S = 4,17$), найгірше – представники спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($\bar{x} = 183,00$ с; $S = 1,41$ (1 курс) ($p < 0,05$).

Матеріали цього розділу представлено у публікаціях 22, 23, 28, 34, 181, 183, 184, 185, 187, 188, 459, 460, 461, 462, 463].

РОЗДІЛ 4

КОНЦЕПЦІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО»

4.1. Передумови розроблення концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво»

У сучасному світі, що еволюціонує шляхом глобалізації, уміння оптимально адаптуватися до середовища ринкової конкуренції набуває значення детермінанта успішного та стійкого розвитку [215, 266, 374]. На сьогодні конкурентну перевагу будь-якої розвиненої країни спроектовують розвиток її людського потенціалу, зумовленого рівнем і якістю вищої освіти [111, 113, 372].

На основі систематизації й узагальнення літературних джерел [127, 145, 295, 400] постає очевидним усталеність бачення системи освіти кожної країни як інтенсифікатора реалізації спектра завдань соціально-економічного та культурного розвитку суспільства, а безпосередньо ЗВО – як плацдарму підготовки особистості до активної діяльності в різних сферах його економічного, культурного та політичного життя.

Сьогодні динамічні зрушення в соціокультурній площині освіти окреслили [12, 169, 214, 245, 295, 369] низку основних трендів розвитку вищої освіти, серед яких: глобалізація освіти, корелювання освіти сучасного рівня суспільного знання з реаліями сучасної культури, посилення прогностичної спрямованості освіти, створення інформаційного освітнього середовища та єдиного освітнього простору, інтеграція української освіти до світового інформаційного освітнього простору, орієнтація освіти на саморозвиток особистості, особистісна орієнтація, гуманізація та фундаменталізація освіти, діяльнісна спрямованість, пріоритетність креативності в діяльності, цілісність освіти, еволюція педагогічних технологій в освіті як універсального, поліфункціонального засобу пізнання, етична домінанта як смислоутворювальний стрижень освіти, культуровідповідність,

природовідповідність освіти, розвиток і поглиблення світоглядної функції технологізації в освіті, детермінованість технологічної діяльності як методологічна основа будь-якої діяльності, виокремлення інтеграційних знань [214, 245, 294, 367].

Учені [60, 61, 97, 121, 239, 314] слушно зауважують, що сучасне виробництво, інформаційне суспільство, нові економічні відносини зумовлюють зменшення частки фізичної праці, а відтак – актуалізують потребу перегляду структури, змісту та спрямованості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО.

Л. П. Пилипей [315] виокремлює такі проблеми розвитку та функціонування системи ППФП:

- оптимальність тижневого рухового режиму студентів – як основи ППФП;
- регламентація обов'язковими складниками ППФП аналізу та синтезу як двох протилежних процесів у межах цілісної системи;
- низький рівень загальної фізичної підготовки як базису для спеціалізованої підготовки на сучасному етапі розвитку ППФП;
- не розробленість моделей цільової характеристики побудови ППФП професіограм, які, з огляду на з принципи системного підходу, складають на ґрунті всебічного вивчення конкретної трудової діяльності;
- наявність проблеми переходу від системної до системно-синергетичної методології дослідження та побудови процесу ППФП відповідно до руху на випередження;
- необхідність забезпечення в умовах ринкової економіки, НТР таких взаємин між викладачем і студентом, які вирізняються однаковою відповідальністю кожного за результати ефективності процесу ППФП пріоритет у такому разі належить ППФП, розвитку особистості та її адаптації після закінчення ЗВО.

Окреслене вище проблемне поле, а також дані констатувального експерименту слугували підґрунтям розроблення авторської концепції ППФП студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі фізичного виховання.

Аналіз позицій дослідників щодо трактування змістового наповнення поняття «педагогічні умови» дає змогу фахівцям [73, 99, 164, 170] виокремити низку положень, які його розкривають. Так, педагогічні умови: 1) виступають складником педагогічної системи зокрема й цілісного педагогічного процесу; 2) відображають сукупність можливостей освітнього (спроєктовані на цілеспрямоване конструювання заходів впливу та взаємодії суб'єктів освіти - змісту, методів, прийомів і форм навчання та виховання, програмно-методичне оснащення освітнього процесу) і матеріально-просторового (навчальне і технічне обладнання, природно-просторове оточення освітнього закладу тощо) середовищ, що позитивно або негативно позначаються на їхньому функціонуванні; 3) структурально охоплюють і внутрішні (забезпечують вплив на розвиток особистісної сфери суб'єктів освітнього процесу), і зовнішні (сприяють формуванню процесуального складника системи) елементи; 4) унаслідок правильної реалізації постають запорукою розвитку й ефективної функціонування педагогічної системи [164, 443].

На думку [8, 159, 164, 447], у сучасних педагогічних студіях із проблем удосконалення функціонування педагогічних систем і підвищення ефективності освітнього процесу одним із найбільш вагомих аспектів є виявлення, обґрунтування та перевірка педагогічних умов успішності такої діяльності. Як відзначають [159, 164], труднощі на шляху до вирішення вищевказаного завдання мають низку причин, як-от: 1) однобічне уявлення про феномен ключового поняття «умови»; 2) добір педагогічних умов, що належать до різних класифікаційних груп; 3) нечітке розуміння спрямованості виявлених умов (спрямованості виявлених умов у рамках конкретного дослідження); 4) слабка обґрунтованість вибору саме таких умов і т.д.

Як узагальнення поглядів фахівців [164, 225] констатуємо про можливість попередження таких труднощів шляхом реалізації дослідження за кількома напрямками: аналіз і конкретизація змісту понять «умови» та «педагогічні умови», уточнення класифікаційних груп педагогічних умов відповідно до їхньої орієнтації на характер і природу проблем, які покликані їх вирішити.

За результатами комплексного аналізу поняття «умови» науковці [164, 225, 306] зробили висновок про його загальнонауковий статус, а також окреслили сутність останнього у педагогічному аспекті на основі таких положень:

- ✓ умова є сукупністю причин, обставин, будь-яких об'єктів тощо;
- ✓ означена сукупність впливає на розвиток, виховання та навчання людини;
- ✓ вплив умов може зумовлювати інтенсифікацію або сповільнення процесів розвитку, виховання та навчання, а також змінювати їхню динаміку та кінцеві результати [164].

За характером вищезгаданого впливу виокремлюють об'єктивні та суб'єктивні передумови [164].

За умов сьогодення об'єктивні передумови функціонування педагогічної системи, охоплюють нормативно-правову базу сфери освіти, засоби інформації тощо, виступають однієї з причин, адекватного вияву учасників освіти в ньому, можуть зазнавати змін [17, 20, 164].

За твердженням науковців [16, 20, 105, 164, 306, 305], суб'єктивні умови функціонування та розвитку педагогічної системи відображають потенціал суб'єктів педагогічної діяльності, рівень узгодженості їхніх дій, ступінь особистісної значущості цільових пріоритетів і важливих задумів освіти для студентів тощо.

Іще один сегмент передумов функціонування педагогічної системи утворюють соціальні передумови, як-от удосконалення змісту освітньої діяльності з фізичного виховання у здоров'яформувальному та спортивно-орієнтованому вимірах, потреба посилення кваліфікації науково-педагогічних працівників тощо. На сьогодні соціальні передумови постають одними із найбільш дієвих чинників розвитку багатьох педагогічних систем.

Соціальне значення ППФП у сучасних умовах визначається перш за все громадською потребою у збереженні та зміцненні здоров'я майбутніх фахівців, здатності до підвищення ефективності праці у продовженні творчого довголіття та скороченні втрат робочого часу через хвороби.

Основа розробленої концепції становить низку передумов – особистісні, біологічні, професійні та методичні, які формують систему причинно-наслідкових зв'язків діяльності у напрямі ППФП студентів у процесі фізичного виховання (рис. 4.1).

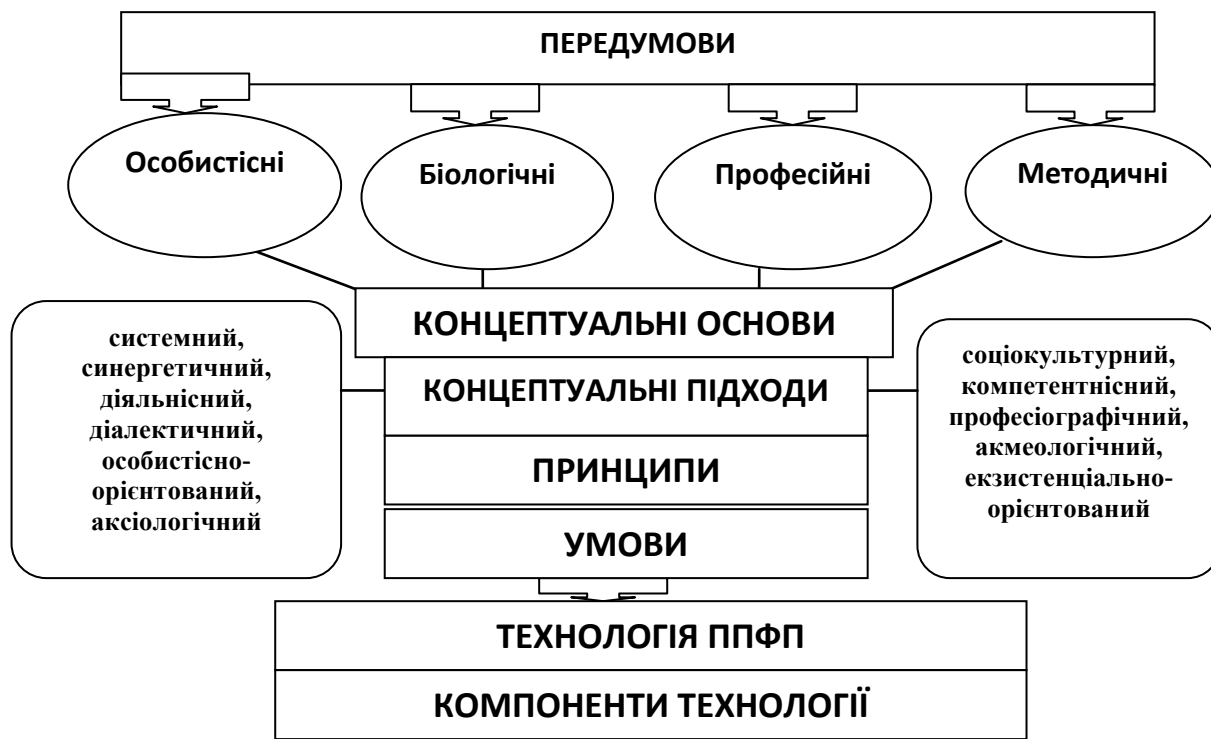


Рис. 4.1. Схема концепції ППФП студентів спеціальності «Музичне мистецтво»

Особистісні передумови. Отримані в ході констатувального експерименту дані про недостатню сформованість у студентів різних спеціалізацій ціннісно-змістового бачення важливості здоров'я для життєдіяльності, а також потреби занять фізичними вправами для розвитку професійно значущих фізичних якостей увиразнюють логіку розгляду особистісних передумов дієвості певних педагогічних систем. Так, у теоретичних напрацюваннях сучасних учених вказано на те, що [247, 248, 249, 250, 251, 405, 453] здобуття знань стає основою для зміни свідомості студентів і визначає рівень їхніх потреб щодо оздоровчої рухової активності. У роботах [250, 251, 405] підкреслено зорієнтованість комунікативністських парадигм, які склалися впродовж останніх десятиліть переважно на дослідження комунікативних актів і потоків, і розкривають самоцінність, структуру, потенціал інформаційних технологій і зумовлені ними лінгвістичні і

психологічні соціокультурні трансформації. Утім, у контексті «людського виміру» реальності, що характеризує суб'єктно-об'єктні та суб'єктно-суб'єктні зв'язки, комунікації відображають також рівень цих зв'язків, їхній смисловий і ціннісний соціокультурний аспекти. На думку фахівців [211, 225], недооцінювання такого феномену призводить до зміщення, змістовних змін масштабу формування особистості на периферію уваги теоретиків, які осмислюють проблеми детермінант і стратегій розвитку інформаційного суспільства. Важливо, цінність інформаційно-технологічних інновацій детермінована не тільки новизною, мірою радикальності й оригінальністю, але й тим, якою мірою вони виявляються ефективними як інструменти підвищення рівня теоретичних знань людини, як форми відкриття горизонтів подальшого освоєння культури здоров'я та перспектив самопізнання й самовизначення. На перетині полів цифрових медіа (конвергентних медіа) з мультимедійністю їхніх матеріалів і не мас-медійних, але таких модних мультимедійних цифрових ресурсів для (само) освіти виникає поле медіаосвіти та медіа грамотності [13, 121, 215, 211, 363, 460].

У такому ключі в дослідженні розроблено інформаційно-методичний проєкт (ІМПЗ) «Пазли здоров'я», що дає змогу на ґрунті реалізації міжпредметних зв'язків покращити теоретичну обізнаність студентів, посилити зацікавлення останніх освітнім процесом, зумовити досягнення його єдності та підвищення результативності власне фізичного виховання.

До переваг мультимедіа інформаційно-методичних проєктів загалом і вищезгаданого ІМП «Пазли здоров'я» зокрема належать можливості: активізації інтелектуальної діяльності студентів; залучення студентів до процесу ППФП; освоєння нового матеріалу не як пасивних слухачів, а як активних учасників педагогічного процесу; розвиток навичок аналізу та критичного мислення; покращення мотивації до оздоровчої рухової активності; створення творчого мікроклімату на занятті; формування групового стилю мислення та старанності на всіх етапах роботи за проєктом; удосконалення комунікативних компетенцій студентів; набуття навичок оперування сучасними засобами та технологіями обробки інформації; формування та вироблення

вміння самостійно знаходити інформацію й визначати рівень її достовірності [182, 270, 271, 459, 463].

Як відзначають фахівці [13, 121, 211, 215], розвиток і використання інформаційних технологій не може відбуватися у вакуумі, тому здебільшого соціальний ефект окремо взятої технології спроектований на спосіб її застосування або індивідами, або їхніми групами у певних соціальних ситуаціях. На переконання ряду вчених [13, 121, 211, 215], багатогранність бачення комунікативної раціональності пов'язана із наявним широким спектром ситуацій людського спілкування. Крім того, Інтернет-простір як комунікативний простір є частиною простору соціального [13, 121, 211, 215].

Такий новітній інформаційно-комунікативний простір передбачає мегабіти соціально важливої інформації (на різних каналах або на різних носіях у архівах пам'яті). З огляду на це бурхливий розвиток Інтернет-простору як простору комунікації глобального масштабу природно виводить його у своєрідний перелік пріоритетів багатьох науково дискусійних майданчиків [13, 121, 211, 215]. На думку [122, 178, 182, 409], динаміку поширення Інтернет-комунікації та, відповідно, підвищення її «питомої ваги» у процесах комунікації варто визнати унікальною. Інтернет-комунікація залишається найпопулярнішим об'єктом аналізу серед нових інформаційних технологій – передусім через глобальний характер і темпи розвитку [122, 178, 213, 398, 402, 409]. Загалом Інтернет-комунікація – порівняно з комп'ютерно-опосередкованою комунікацією – вирізняється глобальністю комунікації та міжкультурною взаємодією представників полікультурного світу [211, 262, 362, 398, 409]. На сучасному етапі фахівці [81, 107, 195, 213, 387, 403] обґрунтовують вияв ключових характеристик усного мовлення в Інтернет-дискусії. Ідеться про такі, як:

- 1) виокремлення спеціального в Інтернет-комунікації та реальній комунікації «обличчям до обличчя»: розвиток у часі з можливістю негайного отримання відповіді та скороминущість через можливість миттєвого видалення (так, наприклад, відбувається в ситуації з електронною поштою) або випадання з уваги комуніканта внаслідок швидкого прокручування з екрана дисплея (в

ситуації із chat-конференцією); «терміновість і енергетична сила», висловлювань комунікантів, що властиво спілкуванню віч-на-віч [211, 215, 409];

2) наявність специфічних особливостей усного мовлення у матеріалах Інтернет-дискурсу, визначених на основі й структурної організації усного мовлення, й її екстралінгвістичних характеристик, як-от:

- приєднувальність (для усного мовлення притаманне більше, порівняно зі з'єднанням і підпорядкуванням, використання безсполучникового зв'язку, що створює ефект «нанизування пропозицій»),

- згрупованість (усне мовлення прагне до побудови деталізованого опису об'єкта, а не до чіткого, стислого твердження, тому для мовного акту є типовим створення «заморожених» фраз, які задля збереження значення повинні залишатися незмінними),

- надмірність, насиченість (оскільки усне мовлення спирається на пам'ять: у мовному акті слухач може якоїсь миті відволіктися, та промовець повинен буде повторити сказане, аби переконатися в тому, що його почули та зрозуміли) [398, 409];

3) увиразнення технологічних особливостей Інтернет, які формально об'єднують Інтернет-комунікацію та усний вид мовленнєвої діяльності, означає можливість передавати просодію або паралінгвістичний аспект мови (інтонацію, наголос, паузації, ритм, гучність голосу) за допомоги спеціальних графічних засобів (специфічний спелінг і пунктуація, а також використання засобів, які формально наближають Інтернет-комунікацію до усного мовлення, як-от так звані смайлики й емотікони, які заповнюють лакуну кінесики та проксемики), характерних для живого спілкування [211, 215, 409].

Попри слушність простеження в Інтернет-комунікації характеристик і усної, і письмової мови, не вступатимемо в дискусію з ученими, які вважають, що йдеться про абсолютно новий вид мовленнєвої діяльності [404]. Крім особливостей усного та писемного мовлення, Інтернет-комунікація має власні специфічні особливості, які відрізняють її і від усної, і від письмової мови [404]. Різниця між усною мовою і Інтернет-комунікацією, передусім, пов'язана

із застосуванням комп'ютерних технологій. Особливо простежуваною є відсутність одночасної відповідної реакції в комунікації [409]. З огляду на це в англomовних дослідженнях введені до наукового обігу такі терміни, як «netspeak» і «web-speech», витлумачені так:

- «netspeak» – це радше письмова мова, що зробила більше кроків до усної, ніж усне мовлення, зафіксоване на аркуші. Це дещо особливе, свого роду «усне мовлення + письмова мова + електронно-опосередковані особливості» [394, 387, 409];

- «webspeech» — це особлива мовна структура, що є комбінацією текстуальних стратегій і форм розмовного дискурсу. Унікальність такого явища полягає у спробі подолати неповноцінність письмового середовища [211, 215, 387, 409].

Як узагальнення вищевикладеного необхідно відзначити, що Інтернет-дискурс здебільшого розглядають як гібрид усно-письмової мови, що містить ознаки публічного, діалогічного та монологічного мовлення [211, 215, 387, 409]. Зауважимо, що ті лінгвістичні характеристики, які властиві писемному мовленню, притаманні й електронному варіанту дискурсу web-сайтів, а саме: 1) розвиток мови у просторі, 2) логічний розвиток подій, 3) взаємозв'язок частин дискурсу, 4) візуальна контекстуалізація, 5) ретельне структурування, 6) використання складних граматичних конструкцій, 7) припустимість повторення [211, 215]. Багатогранність дискурсу такого вигляду Інтернет-комунікації – електронної пошти набуває вияву й у розмірах послань, і в їхніх стилістичних особливостях. У такому контексті йдеться також і про вплив вимоги терміновості та швидкості, яку висувають до електронного послання [211, 215, 387].

Біологічні передумови (недостатній рівень рухової активності студентів і показників фізичного стану). Вплив індивідуальних генетичних характеристик на фізичний стан: сила нервових процесів: рухливість; врівноваженість, лабільність, динамічність; темпераменту, який виражається в моторній активності, емоціях, збудливості, загальній активності та поведінці (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік) [102, 211, 214, 215, 241].

Професійні передумови наявність у фахівця високого рівня професійної самоефективності, внутрішньої та зовнішньої позитивної професійної мотивації, високий рівень розвитку комунікативних та організаційних здібностей, високий ступінь задоволеності своєю професійною діяльністю, сформованість професійної позиції та індивідуального стилю професійної діяльності, професійна мобільність, гнучкість стилю діяльності, рівні творчого здійснення та самопроєктування професійної діяльності і кар'єри. Достатньо тісно пов'язані із професійним самоздійсненням показники задоволеності фахівця змістом професійної діяльності, зарплатою, кар'єрою та соціальним становищем, інтенсивності його зусиль щодо підвищення професійного рівня, позитивних стосунків з начальством та стану здоров'я [231, 240, 253, 286].

Методичні передумови постають такими, як: неналежний рівень організації занять із фізичного виховання; неспіввідносність занять, які проводять, і зацікавлень студентів; низький рівень теоретичної підготовленості студентів; недостатнє застосування інноваційних підходів, новітньої методології, сучасних видів рухової активності в ході занять; недотримання уніфікації та стандартизації у межах розроблення програмного матеріалу; розроблення альтернативних занять на основі традицій, а також з огляду на матеріально-технічне та кадрове забезпечення ЗВО[99, 231, 236, 286].

4.1.1. Результати опитування викладачів закладів культури та мистецтв щодо ергономічно доцільної пози студентів спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті

Пропоноване дослідження передбачало залучення в якості експертів викладачів закладів культури та мистецтв для експертизи, спрямованої на з'ясування особливостей ергономічно доцільної пози студентів спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті, а також низки факторів, які зумовлюють успішність останньої. У таблиці 4.1 представлено результати експертного опитування на предмет визначення вищеназваних обставин гри на інструментів студентів мистецької спеціальності спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» – фортепіано.

**Результати відповідей експертів щодо компонентів ергономічно доцільної
пози студентів спеціалізації «фортепіано»**

№	Запитання анкети	Розподіл за рангами			
		Місце в рейтинг	Середній ранг, R	Стандар тне відхилен ня, S	Сума рангів
1	Розставте у порядку значущості важливі фактори успішної гри на інструменті:	$W= 0,845; \chi^2=50,714; p<0,01$			
	високий ступінь концентрації уваги	2	2,00	0,60	24
	фізична, розумова активність	3	3,17	0,72	38
	зібраність виконавця	4	4,00	0,95	48
	збереження «свіжості» слухового сприйняття	5	5,25	0,75	63
	тонкі ігрові відчуття	6	5,42	0,67	65
	наявність образного музичного мислення	1	1,17	0,39	14
2	Виокреміть і розставте в порядку значущості компоненти «ергономічно доцільної пози»:	$W= 0,868; \chi^2=52,095; p<0,01$			
	сформованість посадок: вихідна посадка (базова), посадка під час гри, посадка як елемент розкриття художнього образу	2	1,58	0,51	19
	відчуття точки опори у попереку під час гри на інструменті	3	3,50	0,80	42
	зручність рухів, свобода всього тіла	1	1,42	0,51	17
	пряма та спокійна (не натягнута спина)	4	3,83	0,72	46
	вільні та розслаблені (опущені донизу) плечі	6	5,75	0,45	69
	відчуття балансування, контроль висоти сидіння, правильна відстань від інструмента	5	4,92	0,79	59
3	Розставте у порядку значущості морфофункціональні показники, що впливають на формування «ергономічно доцільної пози»:	$W= 0,851; \chi^2=51,048; p<0,001$			
	зріст, довжина тулуба	6	5,83	0,39	70
	довжина рук, довжина пальців	4	4,00	0,85	48
	ширина плечей, будова плечового поясу	3	3,25	0,75	39
	рухливість плечового суглоба	1	1,25	0,45	15
	рухливість кисті	2	1,92	0,67	23
	рухливість ступнів	5	4,75	0,87	57

Отримані в ході опитування дані відображають сформовану експертами градацію факторів успішної гри студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» на інструменті за їхньою важливістю. Так, найважливішим фактором успішної гри на інструменті для студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти», з точки зору експертів, постає наявність образного музичного мислення ($R = 1,17$), потім – високий ступінь концентрації уваги ($R = 2,00$), надалі – фізична, розумова активність ($R = 3,17$) та зрештою – зібраність виконавця ($R = 4,00$). Як видно з таблиці, на останніх місцях експерти розмістили такі фактори, як збереження «свіжості» слухового сприйняття та тонкі ігрові відчуття із сумою рангів 63 та 65 відповідно. З огляду на те, що коефіцієнт конкордації $W = 0,845$, тобто статистично значущий на рівні $p < 0,01$, видається можливим зробити висновок про те, що експертиза відбулася, думки експертів узгоджені. Відповіді експертів на запитання про компоненти ергономічно доцільної пози студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» слугували підставою для розташування на 1 та 2 місці їхньої градації за важливістю зручності рухів і свободи всього тіла ($R = 1,42$), а також сформованості посадок – вихідної посадки (базової), посадки у процесі гри та посадки як елемента розкриття художнього образу. У таблиці 4.1 зафіксовано, що на 1 місце у переліку морфофункціональних показників, які впливають на формування ергономічно доцільної пози студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти», опитані експерти поставили рухливість плечового суглоба ($R = 1,25$) (таку особливість, на нашу думку, доцільно брати до уваги під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять), на 2 та 3 місця – рухливість кисті та ширину плечей, будову плечового поясу із сумою рангів 23 та 39 відповідно, а на останнє місце – такі морфофункціональні показники, як зріст, довжина тулуба ($R = 5,83$). З огляду на те, що коефіцієнт конкордації $W = 0,851$, тобто статистично значущий на рівні $p < 0,01$, логічно зробити висновок про те, що експертиза відбулася, думки експертів узгоджені.

Наступні запитання запропонованої експертами анкети представлені в таблиці 4.2.

**Результати відповідей експертів щодо компонентів ергономічно доцільної
пози студентів спеціалізації «фортепіано»**

№	Запитання анкети	Розподіл за рангами			
		Місце в рейтинг	Середній ранг, R	Стандартне відхилення, S	Сума рангів
4	Визначте та розставте у порядку значущості особливості психіки, які впливають на організацію рухів і формування ергономічно доцільної пози:	$W = 0,786; \chi^2 = 28,300; p < 0,001$			
	стійкість як вираження нормальних процесів чергування збудження та гальмування	1	1,25	0,45	15
	рухливість, що має своїми виявами здатність гнучко та швидко реагувати на отримані завдання	4	3,83	0,39	46
	корегувати власні дії шляхом пристосування їх до змінних умов	3	3,00	0,60	36
	здатність до усвідомлення та запам'ятовування і великих рухів, і найтонших ігрових відчуттів	2	1,92	0,67	23
5	Розставте у порядку значущості характеристики ергономічно доцільної пози у положенні сидючи під час гри на інструменті та вкажіть кут положення вказаних нижче ділянок тіла відповідно до наведених критеріїв:	$W = 0,863; \chi^2 = 51,810; p < 0,001$			
	положення ніг (кут коліна, 90°)	5	4,92	0,67	59
	положення плечей (наприклад, лінія плечового поясу, що паралельна лінії корпусу інструменту; піднімання, опускання)	1	1,25	0,45	15
	постановка правої руки	2	2,00	0,60	24
	постановка лівої руки	3	3,08	0,51	37
	положення голови (прямо, нахиливши вперед, ліворуч до 20°)	6	5,83	0,39	70
	положення спини (пряма, нахилена вперед до 20°)	4	3,92	1,08	47
6	Типові помилки набуття ергономічно доцільної пози у положенні сидючи під час гри на інструменті	$W = 0,925; \chi^2 = 55,524; p < 0,001$			
	викривлення хребта	3	3,00	0,43	36
	напруження правої руки	1	1,08	0,29	13
	шийне напруження	2	2,00	0,43	24
	низько опущений лікоть	4	4,42	0,67	53
	гра прямими пальцями	6	5,92	0,29	71
	вигинання кисті	5	4,58	0,67	55

Результати відповідей експертів, представлені у таблиці 4.2 пов'язані із характеристиками ергономічно доцільної пози студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» у положенні сидячи під час гри на інструменті, а також із особливостями їхньої психіки, що впливають на формування ергономічно доцільної пози, та власне типовими помилками її збереження. Одержані в ході опитування відповіді на запитання про особливості психіки студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти», що впливають на організацію рухів і формування ергономічно доцільної пози, розкривають те, що на 1-ше місце з-посеред вказаних у анкеті особливостей експерти висувують стійкість як вираження нормальних процесів чергування збудження та гальмування ($R = 1,25$); на 2 місце – здатність до усвідомлення й запам'ятовування і великих рухів, і найтонших ігрових відчуттів ($R = 1,92$); на 3 та 4 місця – корегування власних дій шляхом пристосування їх до змінних умов ($R = 3,00$) і рухливість, що має своїми виявами насамперед здатність гнучко та швидко реагувати на отримані завдання ($R = 3,83$). Експертне ранжування характеристик ергономічно доцільної пози студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» у положенні сидячи під час гри на інструменті призвело до формування такого розподілу останніх за ступенем значущості: 1 місце – положення плечей (наприклад, лінія плечового поясу, що паралельна до лінії корпусу інструмента; піднімання, опускання) ($R = 1,25$), 2 та 3 місця – постановка правої руки та постановка лівої руки відповідно, 4 місце – рухливість, що набуває такого вияву, як здатність гнучко та швидко реагувати на отримані завдання, 5 місце – положення ніг (кут коліна, 90°) ($R = 4,92$), а останнє місце – положення голови (прямо, з нахилом уперед, ліворуч до 20°) ($R = 5,83$). Більшість експертів у відповідях на запитання про типові помилки збереження студентами спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» «раціональної пози» у положенні сидячи під час гри на інструменті визнали такими передусім напруження правої руки – 1 місце ($R = 1,08$), шийне напруження ($R = 2,00$) – 2 місце, викривлення хребта та

низько опущені лікті ($R = 4,42$) – 3 та 4 місця відповідно, вигинання кисті ($R = 4,58$) – 5 місце, гру прямими пальцями ($R = 5,92$) – 6 місце.

Анкетування також передбачало експертне визначення своєрідних відчуттів, які можуть виникати у студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» в разі збереження ергономічно недоцільної пози» (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Результати відповідей експертів щодо компонентів ергономічно доцільної пози студентів спеціалізації «фортепіано»

№	Запитання анкети	Розподіл за рангами			
		Місце у рейтингу	Середній ранг, R	Стандартне відхилення, S	Сума рангів
7	Розставте у порядку значущості своєрідні відчуття, які можуть виникати у музикантів у разі набуття ергономічнонедоцільної пози:	$W = 0,825; \chi^2 = 49,476; p < 0,01$			
	скутість рухів	3	2,92	0,67	35
	важкість	4	4,17	1,03	50
	біль у хребті	1	1,33	0,65	16
	порушення дихання	6	5,67	0,65	68
	утома	2	2,00	0,74	24
	вимушеність рухів під час гри	5	4,92	0,67	59
8	Розставте у порядку значущості групи м'язів, більш задіяні під час гри на інструменті у положенні сидячи (відповідно до специфіки використання інструмента)	$W = 0,874; \chi^2 = 52,429; p < 0,01$			
	плеча, передпліччя	1	1,25	0,45	15
	ніг	4	4,17	0,58	50
	живота	6	5,75	0,62	69
	кисті та пальців	2	2,17	0,72	26
	спини	3	2,67	0,78	32
	грудної клітки, шиї	5	5,00	0,60	60

Так, експерти назвали на першому, другому та третьому місцях за ранжуванням відповідно біль у хребті ($R = 1,33$), утому ($R = 2,00$) та скутість рухів ($R = 2,92$).

У ході опитування було з'ясовано думку експертів про більшу задіяність у студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» під час гри на інструменті у положенні сидючи таких груп м'язів, як м'язи плеча, передпліччя (сума рангів – 15), кисті та пальців (сума рангів – 26), а також спини (сума рангів – 32). Цікаво, що на останньому місці опинилася така група м'язів, як м'язи живота ($R = 5,75$).

Експертне ранжування особливостей «ергономічно доцільної пози» та низки факторів її збереження студентами спеціалізації «оркестрові духові, ударні інструменти, народні інструменти» (гри на інструменті «баян») висвітлено у таблиці 4.4.

Отримані в ході опитування дані слугують проекцією такого бачення експертами важливості факторів успішної гри студентів вищеназваної спеціалізації на інструменті, зокрема баяні: 1 місце – високий ступінь концентрації уваги ($R = 1,17$), 2 місце – фізична, розумова активність ($R = 1,83$), 3 місце – наявність образного музичного мислення ($R = 3,25$), 4 місце – ігрові відчуття ($R = 3,92$), 5 місце – зібраність виконавця ($R = 5,33$), 6-те місце – збереження «свіжості» слухового сприйняття ($R = 5,50$).

Запитання щодо компонентів ергономічно доцільної пози студентів спеціалізації «баян» сприяло з'ясуванню експертної думки про доцільність розташування вищезгаданих компонентів у такій градації: 1 та 2 місця – відчуття точок опори: права та ліва нога й плече ($R = 1,42$), сформованість посадок – вихідної посадки (базової), посадки у процесі гри, посадки як елемента розкриття художнього образу; 3 місце – регулювання ременів, висота та місце розташування подушечки (відповідно інструмента) ($R = 3,17$); 4 місце – установка інструмента ($R = 4,00$); 5 та 6 місця – відчуття точки опори у попереку під час гри на інструменті ($R = 5,08$) й відстань між тулубом та інструментом; зручність рухів, свобода всього тіла ($R = 5,67$).

Результати відповідей експертів щодо компонентів ергономічно доцільної пози студентів спеціалізації «оркестрові духові, ударні інструменти, народні інструменти» (гри на інструменті «баян»)

№	Запитання анкети	Розподіл за рангами			
		Місце в рейтингу	Середній ранг, R	Стандартне відхилення, S	Сума рангів
1	Розставте у порядку значущості важливі фактори успішної гри на інструменті:	$W = 0,904; \chi^2 = 54,238; p < 0,01$			
	високий ступінь концентрації уваги	1	1,17	0,39	14
	фізична, розумова активність	2	1,83	0,39	22
	зібраність виконавця	5	5,33	0,65	64
	збереження «свіжості» слухового сприйняття	6	5,50	0,67	66
	тонкі ігрові відчуття	4	3,92	0,67	47
	наявність образного музичного мислення	3	3,25	0,45	39
2	Виокремте та розставте у порядку значущості компоненти ергономічно доцільної пози:	$W = 0,872; \chi^2 = 52,333; p < 0,01$			
	відчуття точок опори: права та ліва нога й плече	1	1,42	0,67	17
	сформованість посадок: вихідна посадка (базова), посадка у процесі гри, посадка як елемент розкриття художнього образу	2	1,67	0,49	20
	відчуття точки опори у попереку під час гри на інструменті	5	5,08	0,79	61
	установка інструмента	4	4,00	0,74	48
	регулювання ременів, висота та місце розташування подушечки.... (відповідно до інструмента)	3	3,17	0,58	38
	відстань між тулубом та інструментом, зручність рухів, свобода всього тіла	6	5,67	0,49	68
3	Розставте у порядку значущості морфофункціональні показники, що впливають на формування ергономічно доцільної пози:	$W = 0,849; \chi^2 = 50,952; p < 0,01$			
	довжина рук, довжина тулуба	5	4,92	0,79	59
	довжина пальців	3	3,00	0,85	36
	ширина плечей, будова плечового поясу	2	1,92	0,67	23
	рухливість плечового суглоба	4	4,08	0,79	49
	рухливість кисті	1	1,33	0,49	16
	рухливість ступнів, довжина ніг	6	5,75	0,45	69

На переконання опитаних у ході дослідження експертів, серед морфофункціональних показників, які впливають на формування ергономічно доцільної пози студентів аналізованої спеціалізації, перше місце належить рухливості кисті ($R = 1,33$); 2 та 3 місця – ширині плечей, будові плечового поясу та довжині пальців із сумою рангів 23 та 36 відповідно; 4 та 5 місця – рухливості плечового суглоба ($R = 4,08$) та довжині рук, довжині тулуба ($R = 4,92$); останнє місце – таким морфофункціональним показникам, як рухливість ступнів, довжина ніг ($R = 5,75$). З огляду на те, що коефіцієнт конкордації $W=0,849$, тобто статистично значущий на рівні $p < 0,01$, зрозуміло, що експертиза відбулася, думки експертів узгоджені.

Подальші запитання анкети (табл. 4.5) відзначалися спрямованістю на осмислення характеристик ергономічно доцільної пози студентів спеціалізації «баян» та, власне, типових помилок її збереження.

У контексті запитання про особливості психіки, які впливають на організацію рухів і формування ергономічно доцільної пози студентів спеціалізації «баян» під час гри на баяні, експерти визнають пріоритетними, а відтак виводять на 1-ше та 2-ге місця такі особливості, як: стійкість як вираження нормальних процесів чергування збудження та гальмування (сума рангів – 15), а також здатність до усвідомлення й запам'ятовування і великих рухів, і найтонших ігрових відчуттів (сума рангів – 23).

Серед характеристик ергономічно доцільної пози студентів досліджуваної спеціалізації у положенні сидячи під час гри на баяні опитані експерти виокремлюють постановку рук – і правої ($R = 1,25$), і лівої ($R = 2,00$), а також положення спини ($R = 2,92$) та положення плечей ($R = 4,17$).

Типовими помилками студентів спеціалізації «баян» під час збереження раціональної пози в ході гри на баяні у положенні сидячи експерти називають: викривлення хребта ($R = 1,17$), напруження правої руки ($R = 2,08$), гру прямими пальцями та шийне напруження ($R = 25$ та $R = 4,75$ відповідно).

**Результати відповідей експертів щодо компонентів ергономічно доцільної
пози студентів спеціалізації «оркестрові духові, ударні інструменти,
народні інструменти» (гри на інструменті баян)**

№	Запитання анкети	Розподіл за рангами			
		Місце в рейтингу	Середній ранг, R	Стандартне відхилення, S	Сума рангів
4	Визначте та розставте у порядку значущості особливості психіки, які впливають на організацію рухів і формування ергономічно доцільної пози:	$W = 0,742; \chi^2 = 26,700; p < 0,001$			
	стійкість як вираження нормальних процесів чергування збудження та гальмування	1	1,25	0,45	15
	рухливість, що набуває виявів у здатності гнучко та швидко реагувати на отримані завдання	2	1,92	0,79	23
	корегувати власні дії шляхом пристосування їх до змінних умов	3	3,17	0,39	38
	здатність до усвідомлення та запам'ятовування і великих рухів, і найтонших ігрових відчуттів	4	3,67	0,65	44
5	Розставте у порядку значущості характеристики ергономічно доцільної пози у положенні сидючи під час гри на інструменті та вкажіть кут положення названих нижче ділянок тіла відповідно до наведених критеріїв:	$W = 0,875; \chi^2 = 52,524; p < 0,01$			
	положення ніг (кут коліна, 90°);	5	4,83	0,72	58
	положення плечей (наприклад, лінія плечового поясу, паралельна до лінії корпусу інструмента; піднімання, опускання)	4	4,17	0,72	50
	постановка правої руки	1	1,25	0,45	15
	постановка лівої руки	2	2,00	0,60	24
	положення голови (прямо, нахиливши вперед, ліворуч до 20°)	6	5,83	0,39	70
	положення спини (пряма, нахилена вперед до 20°);	3	2,92	0,79	35
6	Типові помилки набуття ергономічно доцільної пози у положенні сидючи під час гри на інструменті:	$W = 0,906; \chi^2 = 54,381; p < 0,01$			
	викривлення хребта	1	1,17	0,39	14
	напруження правої руки	2	2,08	0,51	25
	шийне напруження	5	4,75	0,62	57
	низько опущений лікоть	6	5,92	0,29	71
	гра прямими пальцями	4	4,25	0,62	51
	вигинання кисті	3	2,83	0,72	34

З огляду на те, що коефіцієнт конкордації $W = 0,906$, тобто статистично значущий на рівні $p < 0,01$, постає очевидним, що експертиза відбулася, думки експертів узгоджені. Як бачимо з таблиці (табл 4.6), експертне оцінювання характеристик ергономічно доцільної пози студентів спеціалізації «баян» у положенні стоячи увиразнило домінування за значущістю такої характеристики, як положення ніг і положення тулуба ($R = 1,25$) та ($R = 2,08$), на противагу визнанню менш значущою такої характеристики, як положення голови.

Таблиця 4.6

Результати відповідей експертів щодо компонентів ергономічно доцільної пози студентів спеціалізації «оркестрові духові, ударні інструменти, народні інструменти» (гри на інструменті баян)

№	Запитання анкети	Розподіл за рангами			
		Місце у рейтингу	Середній ранг, R	Стандартне відхилення, S	Сума рангів
7	Розставте у порядку значущості характеристики ергономічно доцільної пози у положенні стоячи відповідно до наведених критеріїв:	$W = 0,650$; $\chi^2 = 23,400$; $p < 0,001$			
	положення ніг	1	1,25	0,45	15
	положення плечей	3	3,08	0,51	37
	положення голови	4	3,58	0,79	43
	положення тулуба	2	2,08	0,90	25
8	Розставте у порядку значущості своєрідні відчуття, які можуть виникати у музикантів у разі набуття ергономічно недоцільної пози:	$W = 0,847$; $\chi^2 = 50,810$; $p < 0,001$			
	скутість рухів	1	1,50	0,80	18
	важкість	4	4,00	0,85	48
	біль у хребті	2	1,92	0,67	23
	порушення дихання	5	4,83	0,58	58
	утома	3	2,83	0,83	34
	повільність рухів	6	5,92	0,29	71

У ході опитування експерти констатували, що скутість рухів і біль у хребті – це основні своєрідні відчуття, які гіпотетично можуть виникати у студентів спеціалізації «баян» у разі збереження ергономічно недоцільної пози.

На це доцільно звернути увагу під час формування методичних рекомендацій і для урочних, і для позакласних занять із студентами означеної спеціалізації.

Попри вищевказане, експерти також відзначають такі показники ергономічно недоцільної пози студентів-баяністів, як утома ($R = 2,83$), важкість ($R = 4,00$) і порушення дихання ($R = 4,83$), що суттєво позначаються на якості виконання музичного твору.

Під час гри на інструменті у положенні сидючи найбільш задіяними м'язами у студентів спеціалізації «баян» експерти вважають м'язи кисті та пальців ($R = 1,25$), а найменш задіяними – м'язи ніг ($R = 5,50$), тоді як у положенні стоячи – найменш задіяними визнають м'язи живота.

Можемо відзначити такі основні правила професійної посадки за інструментом: сидіти на половині жорсткого стільця, висоту якого обирають індивідуально, залежно від фізичних даних виконавця, мати три точки опору – на стілець та обома ногами на підлогу. Водночас важливо відчувати ще одну точку опору – у попереку.

Не менш важливою умовою для посадки є її «активність», що уніможливилює розслаблення м'язів.

У таблиці 4.7 відображено, що м'язи плеча та передпліччя знаходяться на 2 місці за значущістю під час гри й у положенні стоячи, у положенні сидючи, а м'язи спини – на 3-му місці із сумою рангів 34 для положення сидючи та 27 для положення стоячи.

Такі відповіді займають перші рангові місця, оскільки опускання під час гри правого плеча, що супроводжується перекосом та напруженням попереку й бічних м'язів, зумовлює настання втоми, а упор плечового суглоба в гриф сковує рух плечового поясу.

**Результати відповідей експертів щодо компонентів ергономічно доцільної
пози студентів спеціалізації «оркестрові духові, ударні інструменти,
народні інструменти» (гри на інструменті баян)**

	Запитання анкети	Розподіл за рангами			
		Місце у рейтингу	Середній ранг, R	Стандартне відхилення, S	Сума рангів
9	Розставте у порядку значущості групи м'язів, більш задіяні під час гри на інструменті у положенні сидючи (відповідно до специфіки використання інструмента)	W= 0,813; $\chi^2=48,810$; p<0,001			
	плеча, передпліччя	2	2,17	0,72	26
	ніг	6	5,50	0,90	66
	живота	5	5,08	0,51	61
	кисті та пальців	1	1,25	0,45	15
	спини	3	2,83	0,83	34
	грудної клітки	4	4,17	1,03	50
10	Розставте у порядку значущості групи м'язів, більш задіяні під час гри на інструменті у положенні стоячи (відповідно до специфіки використання інструмента)	W= 0,793; $\chi^2=47,554$; p<0,001			
	плеча, передпліччя	2	2,08	0,67	25
	ніг	5	5,25	0,75	63
	живота	6	5,42	0,79	65
	кисті та пальців	1	1,75	0,87	21
	спини	3	2,25	1,06	27
	грудної клітки	4	4,33	0,78	52

Наступним кроком пропонованого дослідження стало опитування студентів закладів культури і мистецтв сприводу з'ясування специфіки ергономічно доцільної пози студентів спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті.

4.1.2. Результати опитування студентів закладів культури і мистецтв щодо «ергономічно доцільної пози студента спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті

Аналіз відповідей (табл. 4.8) студенток спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на запитання анкети, опрацювання якої передбачало виявлення найбільших проблем організації роботи на фахових заняттях (гри на інструменті) та процесу фізичного виховання в закладах культури і мистецтв, дає змогу стверджувати про збільшення кількості годин протягом дня, які дівчата вищевказаної спеціалізації приділяють грі на інструменті з віком.

Так, серед четвертокурсниць грі на інструменті приділяють 4–5 годин 55,56 % опитаних, 3–4 години – 44,44 %, тоді як серед першокурсниць по 4–5 годин займаються лише 22,22 % анкетованих.

Важливими для дослідження даними виявилися отримані в ході анкетування дані про те, що опитані студентки грають на інструменті переважно вранці й удень (55,56 % на I курсі та 72,22 % на IV курсі) та майже не дотримуються режиму відпочинку: перерви на відпочинок під час гри не роблять 16,67 % першокурсниць, 21,05 % другокурсниць і дещо більше третьо- і четвертокурсниць – 27,78 % відповідно (табл. 4.8).

Із анкетованого контингенту студенток стверджують, що контролюють положення тіла під час гри на інструменті 27,78 % першокурсниць і 55,56 % четвертокурсниць. Такі дані окреслюють вагу вікового чинника в осмисленні вагомості контролю положення тіла під час фахової діяльності.

Цікавою видається зміна бачення причини важливості дотримання «ергономічно раціональної пози», спостережувана в анкетованих дівчат на хронологічному зрізі I–IV курсів. Так, домінуюча серед охоплених анкетуванням першокурсниць відповідь «комфорт» («ергономічно раціональна поза» під час гри на інструменті повинна забезпечувати: зручне положення – 27,78 %, свободу тіла – 22,22 % та комфорт – 50,00 %) зазнає змін від II до IV курсів на «зручне положення» (31,58 % на II курсі, 33,33 % на III курсі,

38,89% на IV курсі) та «свобода всього тіла» (31,58 %, 38,89 % і 33,33 % на II, III і IV курсах відповідно).

Таблиця 4.8

Характеристика відповідей на запитання анкети для виявлення проблем організації роботи (гри на інструменті) студенток I–IV курсів спеціалізації «оркестрові духові й ударні інструменти, народні інструменти»

	I курс (n=18)		II курс (n=19)		III курс (n=18)		IV курс (n=18)	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Запитання 1. «Скільки годин протягом дня Ви приділяєте гри на інструменті?»								
2–3 год.	6	33,33	5	26,32	1	5,56	-	-
3–4 год.	8	44,44	9	47,37	8	44,44	8	44,44
4–5 год.	4	22,22	5	26,32	9	50,00	10	55,56
Запитання 2. «Чи контролюєте Ви положення тіла під час навчання гри на інструменті?»								
Так	5	27,78	6	31,58	7	38,89	10	55,56
Іноді	9	50,00	10	52,63	9	50,00	6	33,33
Ні	4	22,22	3	15,79	2	11,11	2	11,11
Запитання 4. «Як часто Ви робите перерви, фізкультхвилинки під час нового виду роботи; виконання тривалих однотипних рухів?»								
25–30 хв.	5	27,78	6	31,58	8	44,44	6	33,33
через 1 год.	10	55,56	9	47,37	7	38,89	10	55,56
перерв не роблю	3	16,67	4	21,05	3	16,67	2	11,11
Запитання 6. «Що Ви відчуваєте в разі перебування в «ергономічно нераціональній позі» під час гри на інструменті?»								
дискомфорт	5	27,78	6	31,58	4	22,22	4	22,22
біль у хребті	7	38,89	8	42,11	10	55,56	11	61,11
скутість рухів	6	33,33	5	26,32	4	22,22	3	16,67
Запитання 14. «Чи відчуваєте Ви дискомфорт, скутість або біль у певних групах м'язів під час гри на інструменті?»								
ліва рука	4	22,22	6	31,58	4	22,22	5	27,78
ліве плече	12	66,67	10	52,63	11	61,11	10	55,56
поперек	2	11,11	3	15,79	3	16,67	3	16,67

Попри констатацію про виникнення в разі перебування в «ергономічно нерациональній позі» під час гри на інструменті (табл. 4.8) таких суб'єктивних відчуттів, як дискомфорт і скутість рухів, здебільшого опитані в ході анкетування студентки спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» вказують на «біль у хребті»: 38,89 % на I-му, 42,11 % на II-му та 55,56 % і 61,11 % на II-му і IV-му курсах відповідно.

Про особливість постановки інструмента, що певною мірою позначається на «ергономічно раціональній позі», згадують 61,11 % дівчат I-го та 83,33 % дівчат IV-го курсів. До спектра основних особливостей, на думку опитаних, належить «регулювання ременів»: 44,44 % – на I курсі; 52,63 % – на II курсі та 55,56 % на III та IV курсах відповідно.

На запитання щодо специфіки використання інструмента, що полягає в роботі під час гри на ньому певних чітко визначених груп м'язів, відповіді респонденток досліджуваної спеціалізації розподілилися так: на посиленій роботі м'язів плеча наголосили 55,56 % першокурсниць і 47,37 % другокурсниць. Крім того, на особливому робочому навантаженні на кисть і спину акцентували 33,33 % і 27,78 % третьокурсниць і четвертокурсниць відповідно. Прикметно, що менш задіяними під час гри на інструменті анкетовані вважають м'язи ніг, живота та м'язи спини: 72,22 % першокурсниць, 78,95 % другокурсниць і 88,89 % третьокурсниць і четвертокурсниць відповідно.

У ході анкетування ствердну відповідь на запитання про сформованість уміння «м'язового самоконтролю під час гри на інструменті» вдалося отримати від 44,44 % першокурсниць, 63,16 % другокурсниць, 72,22 % третьокурсниць і 77,78 % четвертокурсниць.

Як наслідок дослідницької спроби з'ясувати наявність у анкетованих студенток особливої постановки ніг у разі перебування в «ергономічно раціональній позі» простежено зростання з кожним курсом відсотка осіб, які стверджують, що мають індивідуальну особливість постановки ніг за «ергономічно раціональної пози» під час гри на інструменті. На відповідне

запитання відповіли «так» 44,44 % першокурсниць, 52,63 % другокурсниць, 50,00 % третьокурсниць і 55,56 % четвертокурсниць.

У відповідях на важливе для подальшої роботи над дослідженням запитання анкети: «Чи відчуваєте Ви дискомфорт, скутість або біль у певних групах м'язів під час гри на інструменті?» респонденти згадують «біль у лівій руці» (першокурсниці – 22,22 %, другокурсниці – 31,58 %, третьокурсниці – 22,22 % та четвертокурсниці – 27,78 %), а також «біль у лівому плечі» (першокурсниці – 66,67 %, другокурсниці – 52,63 %, третьокурсниці – 61,11 % і четвертокурсниці – 55,56 %).

На передбачене в анкеті прохання оцінити за десятибальною шкалою навантаження на тулуб під час гри на інструменті оцінку 7–8 балів поставили 55,56 % першокурсниць, 47,37 % другокурсниць, 33,33 % третьокурсниць і 22,22 % четвертокурсниць; 9–10 балів – 44,44 % першокурсниць, 52,63 % другокурсниць, 66,67 % третьокурсниць і 77,78 % четвертокурсниць.

На запитання анкети «Які основні критерії посадки під час гри на інструменті музиканта Ви можете відзначити?» було одержано такий спектр відповідей: «опора сидіння» обрали 38,89 % першокурсниць, 42,11 % другокурсниць, 44,44 % третьокурсниць, 55,56 % четвертокурсниць; «положення плечей» – 27,78 % першокурсниць, 26,32 % другокурсниць, 33,33 % третьокурсниць, 16,67 % четвертокурсниць; «положення спини» – 16,67 % першокурсниць, 21,05 % другокурсниць, 11,11 % третьокурсниць, 16,67 % четвертокурсниць; «постановка рук» – 16,67 % першокурсниць, 10,53 % другокурсниць, 11,11 % третьокурсниць, 11,11 % четвертокурсниць. Спостережені під час аналізу відповідей відсоткові показники увиразнюють вищенаведену градацію визнання опитаними студентками важливості критеріїв посадки музиканта під час гри на інструменті. Вибір найбільш присутнім із наведених критерію «опора сидіння» відображає не лише відсоткове співвідношення відповідей, а й збільшення таких показників від I до IV курсу.

Відображені в таблиці 4.9 відповіді студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на запитання використаної в дослідженні анкети дають підстави стверджувати, що з опитаних

четвертокурсників приділяють грі на інструменті 4–5 годин на день 34,29 % осіб, 3–4 години на день – 36,59 % осіб, тоді як з анкетованих першокурсників 4–5 годин на день займаються 32,26 % осіб, 3–4 години на день – 41,94 % осіб.

Таблиця 4.9

Характеристика відповідей на запитання анкети для виявлення основних проблем організації роботи (гри на інструменті) студентів I–IV курсів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»

	I курс (n=31)		II курс (n=36)		III курс (n=41)		IV курс (n=35)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Запитання 1. «Скільки годин протягом дня Ви приділяєте грі на інструменті?»								
2–3 год.	8	25,81	8	22,22	10	24,39	4	11,43
3–4 год.	13	41,94	18	50,00	16	39,02	19	54,29
3. 4–5 год.	10	32,26	10	27,78	15	36,59	12	34,29
Запитання 2. «Чи контролюєте Ви положення тіла під час навчання гри на інструменті?»								
Так	8	25,81	10	27,78	17	41,46	19	54,29
Іноді	18	58,06	23	63,89	21	51,22	14	40,00
Ні	5	16,13	3	8,33	3	7,32	2	5,71
Запитання 4. «Як часто Ви робите перерви, фізкультхвилинки під час нового виду роботи; виконання тривалих однотипних рухів?»								
25–30 хв.	10	32,26	14	38,89	18	43,90	16	45,71
через 1 год.	17	54,84	19	52,78	21	51,22	16	45,71
перерв не роблю	4	12,90	3	8,33	2	4,88	3	8,57
Запитання 6. «Що Ви відчуваєте в разі перебування в ергономічно нераціональній позі під час гри на інструменті?»								
дискомфорт	7	22,58	9	25,00	9	21,95	10	28,57
біль у хребті	15	48,39	17	47,22	21	51,22	18	51,43
скутість рухів	9	29,03	10	27,78	11	26,83	7	20,00
Запитання 17. «Оцініть за десятибальною шкалою навантаження на тулуб під час гри на інструменті»								
7–8 балів	16	51,61	18	50,00	13	31,71	11	31,43
9–10 балів	15	48,39	18	50,00	28	68,29	24	68,57

На поставлене анкетованим студентам запитання про те, чи контролюють вони положення тіла під час навчання гри на інструменті (для збереження високого ступеня концентрації уваги; фізичної, розумової активності; свіжості слухового сприйняття; тонких ігрових відчуттів), ствердно відповіли 25,81 % першокурсників і 54,29 % четвертокурсників. Такий діапазон увиразнює вплив на розподіл між курсами студентів зі ствердною відповіддю на вищенаведене запитання вікового чинника.

Найбільш зручним для гри на інструменті часом залучені до анкетування студенти спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» вважають період уранці та вдень (обрали таку відповідь 58,06 % першокурсників, 55,56 % другокурсників, 58,54 % третьокурсників і 62,86 % четвертокурсників), а найбільш незручним – вечір (на такій відповіді зупинилися 9,68 % першокурсників, 16,67 % другокурсників, 12,20 % третьокурсників і 8,57 % четвертокурсників відповідно).

На запитання «Як часто Ви робите перерви, фізкультхвилинки під час нового виду роботи; виконання тривалих однотипних рухів, численних повторів? Яка їхня тривалість?» найбільш частотною виявилася відповідь про відпочинок через 1 год. Такий показник був майже однаковим на всіх курсах від I до III, за винятком IV-го (45,71 %) та I-го (54,84 %) курсів. На збільшення з віком потреби в перепочинку до інтервалу в 25–30 хв. вказують такі відсоткові показники, як 32,26 % серед першокурсників, 38,89 % – другокурсників, 43,90 % – третьокурсників, 45,71 % – четвертокурсників.

Першокурсники спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» переконані, що «ергономічно раціональна поза» під час гри на інструменті повинна забезпечувати: зручне положення – 19,35 %, свободу всього тіла – 29,03 %, комфорт – 51,61 %. Однак серед відповідей студентів наступних курсів відповідь «комфорт» фігурує дедалі рідше (першокурсники – 51,61%, другокурсники – 50,00 %, третьокурсники – 43,90 % та четвертокурсники – 31,43 %), а відповіді «зручне положення» (першокурсники – 19,35 %, другокурсники – 30,56 %, третьокурсники – 34,15%,

четвертокурсники – 45,71 %) та «свобода всього тіла» (19,44 %, 21,95 % і 22,86% на II, III і IV курсах відповідно) значно частіше.

Найбільш поширеною відповіддю юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на запитання про наявність суб'єктивних відчуттів у разі перебування в «ергономічно нераціональній позі» під час гри на інструменті виявився «біль у хребті» (48,39 % на I курсі, 47,22 % на II курсі та 51,22 % і 51,43 % на III і IV курсах відповідно), дещо менш поширеними «дискомфорт» і «скутість рухів».

На основі отриманих у ході анкетування відповідей можна стверджувати про наявність особливості постановки інструменту, що впливає на «ергономічно раціональну позу», у 83,87 % першокурсників і 85,71 % четвертокурсників. Серед основних особливостей респонденти називають «регулювання ременів»: 64,52 % – на I курсі; 61,11 % – на II курсі та 63,41 % і 80,00 % на III і IV курсах відповідно.

Відповіді студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на запитання анкети про специфіку використання інструмента, окреслену вибіркоким значним навантаженням на окремі групи м'язів, містили дані про задіяність під час гри таких груп м'язів, як: м'язи плеча (на цьому наголошували 58,06 % першокурсників і 58,33 % другокурсників), кисті (на цьому акцентували 28,57 % четвертокурсників) і спини (про це стверджували 34,29 % четвертокурсників).

На протигагу вищеописаному меншого навантаження під час гри на інструменті зазнавали м'язи ніг, живота та спини (задіяність останніх підкреслювали у своїх відповідях 48,39% першокурсників, 44,44 % другокурсників, 43,90 % третьокурсників і 51,43 % четвертокурсників відповідно).

У ході анкетування було отримано ствердну відповідь на запитання анкети про сформованість уміння «м'язового самоконтролю під час гри на інструменті» від 64,52 % першокурсників, 50,00% другокурсників, 53,66 % третьокурсників і 74,29 % четвертокурсників.

Цікаво, що про наявність індивідуальної особливості положення ніг у разі перебування в «ергономічно раціональній позі» під час гри на інструменті зізнаються під час анкетування 64,52 % першокурсників, 61,11 % другокурсників, а також 63,41 % і 80,00 % третьо- і четвертокурсників відповідно. У відповідях на запитання «Чи відчуваєте Ви дискомфорт, скутість або біль у певних групах м'язів під час гри на інструменті у положенні стоячи?» на біль у лівому плечі скаржаться 61,29 % першокурсників, 52,63 % другокурсників, 61,11 % третьокурсників і 55,56 % четвертокурсників, а на біль у лівій руці 22,22 % першокурсників, 31,58 % другокурсників, 22,22 % третьокурсників і 27,78 % четвертокурсників.

Аналіз відповідей студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на запитання анкети з проханням оцінити за десятибальною шкалою навантаження на тулуб під час гри на інструменті дає змогу стверджувати, що 7–8 балів поставили 51,61 % першокурсників і 50,00 % другокурсників, 31,71% третьокурсників і 31,43 % четвертокурсників; 9–10 балів – 48,39 % першокурсників, 50,00 % другокурсників, 68,29 % третьокурсників і 68,57 % четвертокурсників.

Під час пошуку відповідей на запитання про основні критерії посадки під час гри на інструменті музиканта свій вибір на відповіді «опора сидіння» зупинили 58,06 % першокурсників, 47,22 % другокурсників, 51,22% третьокурсників, 65,71 % четвертокурсників; на відповіді «положення плечей» – 19,35 % першокурсників, 25,00 % другокурсників, 25,00 % третьокурсників, 17,14 % четвертокурсників; на відповіді «положення спини» – 9,68 % першокурсників, 9,68 % другокурсників, 17,07 % третьокурсників, 11,43 % четвертокурсників; на відповіді «постановка рук» – 6,45 % першокурсників, 11,11 % другокурсників, 4,88 % третьокурсників, 5,71 % четвертокурсників.

Аналіз відповідей (табл. 4.10) студенток спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» на запитання анкети, спрямованої на виявлення основних проблем організації роботи (гри на інструменті) та процесу фізичного виховання в закладах культури і мистецтв, дає підстави для нижчевикладених висновків.

Характеристика відповідей на запитання анкети для виявлення основних проблем організації роботи (гри на інструменті) студенток I–IV курсів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти»

	I курс (n=33)		II курс (n=32)		III курс (n=34)		IV курс (n=34)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Запитання 1. «Скільки годин протягом дня Ви приділяєте грі на інструменті?»								
1. 2–3 год.	5	15,15	4	12,50	4	11,76	4	11,76
2. 3–4 год.	25	75,76	20	62,50	20	58,82	16	47,06
3. 4–5 год.	3	9,09	8	25,00	10	29,41	14	41,18
Запитання 2. «Чи контролюєте Ви положення тіла під час навчання гри на інструменті?»								
Так	5	15,15	7	21,88	20	58,82	17	50,00
Іноді	20	60,61	21	65,63	10	29,41	14	41,18
Ні	8	24,24	4	12,50	4	11,76	3	8,82
Запитання 4. «Як часто Ви робите перерви, фізкультхвилинки під час нового виду роботи; виконання тривалих однотипних рухів?»								
25–30 хв.	18	54,55	15	46,88	10	29,41	10	29,41
через 1 год.	12	36,36	10	31,25	16	47,06	17	50,00
перерв не роблю	3	9,09	7	21,88	8	23,53	7	20,59
Запитання 6. «Що Ви відчуваєте в разі перебування в ергономічно нераціональній позі під час гри на інструменті?»								
Дискомфорт	15	45,45	10	31,25	-	-	2	5,88
біль у хребті	5	15,15	13	40,63	25	73,53	30	88,24
скутість рухів	13	39,39	9	28,13	9	26,47	2	5,88
Запитання 16. «Оцініть за десятибальною шкалою навантаження на тулуб під час гри на інструменті»								
1–4 бали	8	24,24	3	9,38	3	8,82	3	8,82
5–8 балів	15	45,45	18	56,25	15	44,12	14	41,18
9–10 балів	10	30,30	12	37,50	16	47,06	18	52,94

Відповіді охоплених анкетуванням студенток на запитання про кількість годин, виділених протягом дня для навчання гри на інструменті, різняться залежно від віку, тобто від курсу навчання.

Так, із контингенту анкетованих четвертокурсниць займаються грою на інструменті по 4–5 годин 41,18 % осіб, а по 3–4 години – 47,06 % осіб, тоді як серед першокурсниць по 4–5 годин займаються лише 9,09 % осіб, а по 3–4 години – 75,76 % осіб.

Досить рівномірним виявився розподіл відповідей студенток спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» на запитання про те, чи контролюють вони положення тіла під час гри на інструменті: із анкетованого контингенту стверджують, що «іноді» контролюють положення тіла під час гри на інструменті, 60,61% першокурсниць, 65,63 % другокурсниць, а також 58,82% та 50,00% третьо- і четвертокурсниць відповідно.

Найбільш зручним для гри на інструменті часом вважають період «уранці-вдень» 45,45 % опитаних першокурсниць, 62,50 % другокурсниць, 52,94 % третьокурсниць і 58,82 % четвертокурсниць; найбільш не зручним для гри на інструменті часом визнають вечір 54,55 % першокурсниць, 25,00 % другокурсниць, 17,65 % третьокурсниць і 17,65 % четвертокурсниць.

Цікаво, ще не роблять перерви на відпочинок під час гри на інструменті 9,09 % першокурсниць, 21,88 % другокурсниць, 23,53 % третьокурсниць і 20,59 % четвертокурсниць; на противагу їм роблять перерви у формі фізкультхвилин упродовж 25–30 хвилин 54,55 першокурсниць, 46,88 % другокурсниць, а протягом 1 години – 47,06 % третьокурсниць і 50,00 % четвертокурсниць.

Простежуване зростання від I до IV курсу відсоткових показників респондентів щодо практикування перерв розкриває закономірне усвідомлення студентками з віком переваг і доцільності відпочинку під час гри на інструменті.

Відповіді, отримані в ході анкетування студенток спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти», розкривають зміну від I до IV курсу бачення ними мети підтримання «ергономічно раціональної пози» під

час гри на інструменті: якщо першокурсниці мету перебування в «ергономічно раціональній позі» вбачали у зручному положенні тіла (9,09 %), набутті свободи всього тіла (36,36 %) і забезпеченні комфорту (54,55 %), то надалі останній пріоритет зазнає пасивізації (II курс – 46,88 %, а III і IV курси – по 17,65 %), висуваючи на перший план «зручне положення» (15,63 % на II курсі, 29,41 % на III курсі і 38,24% на IV курсі) та «свободу всього тіла» (36,36 %, 37,50 % і 52,94 % на II, III і IV курсах відповідно).

До переліку суб'єктивних відчуттів, які виникають у разі перебування під час гри на інструменті в «ергономічно нераціональній позі» (табл. 3.11) та на які вказують студентки під час анкетування, належить «дискомфорт» і «скутість рухів», однак здебільшого – «біль у хребті» з такими показниками, як: 15,15 % на I курсі, 40,63 % на II курсі та 73,53 % і 88,24% на III і IV курсах відповідно.

На наявності певних особливостей постановки інструмента, що впливають на «ергономічно раціональну позу», наголошують 60,61 % першокурсниць і 79,41 % четвертокурсниць. Серед основних особливостей часто згадуваною першокурсницями (30,30 %), другокурсницями (31,25 %) та третьокурсницями (44,12 %) є така, як «зручний стілець і його висота».

Опитані в ході анкетування студентки спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» на предмет з'ясування специфіки використання інструмента наголошують на найбільшій навантаженості під час гри м'язів кисті (47,06 % третьокурсниць, 58,82 % четвертокурсниць), а також власне кисті (27,27 % першокурсниць), плеча (24,24 % першокурсниць) і спини (48,4 % першокурсниць).

На противагу вищесказаному найменш навантаженими під час гри на інструменті студентки спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» вважають м'язи спини, живота та ніг (із останнім погоджуються 30,30 % першокурсниць, 37,50 % другокурсниць, 29,41 % третьокурсниць і 44,12 % четвертокурсниць).

Для дослідження видавалося посутнім з'ясувати такий важливий для фахової діяльності музикантів момент, як вироблення навички м'язового

самоконтролю. У ході анкетування ствердно відповіли на запитання про сформованість уміння «м'язового самоконтролю під час гри на інструменті» 21,21% першокурсниць, 28,13% другокурсниць, 35,29% третьокурсниць і 55,88% четвертокурсниць.

Динаміку зростання від I до IV курсу демонструють ствердні відповіді анкетованих студенток спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» на запитання про наявність індивідуальної особливості положення ніг у разі перебування в «ергономічно раціональній позі» під час гри на інструменті: 30,30 % – I курс, 34,38 % – II курс, 44,12 % – III курс, 47,06 % – IV курс.

Найбільш частотними у відповідях на запитання анкети: «Чи відчуваєте Ви дискомфорт, скутість або біль у певних групах м'язів під час гри на інструменті?» виявилися скарги опитаних студенток на «біль у ший» (першокурсниці – 30,30 %, другокурсниці – 37,50 %, третьокурсниці – 38,24 % та четвертокурсниці – 29,41%), а також «біль у плечі-передпліччі» (першокурсниці – 33,33 %, другокурсниці – 31,25 %, третьокурсниці – 32,35 % і четвертокурсниці – 35,29 %).

У контексті пропонованого в ході анкетування оцінювання за десятибальною шкалою рівня навантаження на тулуб під час гри на інструменті в положенні стоячи студентки спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» поставили 5–8 балів (I курс – 45,45 %, II курс – 56,25 %, III курс – 44,12 %, IV курс – 41,18 %), а також 9–10 балів (I курс – 30,30 %, II курс – 37,50%, III курс – 47,06 %, IV курс – 52,94 %).

До переліку основних критеріїв посадки музиканта під час гри на інструменті залучені до анкетування респондентки ввели такі, як: «опора сидіння» (18,18 % першокурсниць), (21,88 % другокурсниць), (23,53 % третьокурсниць), (29,41 % четвертокурсниць), «положення плечей» (24,24 % першокурсниць, 15,63 % другокурсниць, 26,47 % третьокурсниць, 17,65 % четвертокурсниць), «положення спини» (30,30% першокурсниць, 31,25 % другокурсниць, 17,65 % третьокурсниць, 20,59 % четвертокурсниць),

«постановка рук» (27,27 % першокурсниць, 31,25 % другокурсниць, 32,35 % третьокурсниць, 32,35 % четвертокурсниць).

Аналіз результатів передбаченого в дослідженні анкетування студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» (табл. 4.11) насамперед полягав у осмисленні відповідей респондентів на запитання «Скільки годин протягом дня Ви приділяєте грі на інструменті?». Серед останніх привертають увагу дані про те, що грі на інструменті 4–5 годин на день відводять 33,33 % і 4 години на день 66,67 % анкетованих третьокурсників, тоді як 4–5 годин на день лише 16,67 % і 3–4 години на день 33,33 % опитаних першокурсників.

Запитання про контроль положення тіла під час навчання грі на інструменті, а також високого ступеня концентрації уваги, фізичної та розумової активності, збереження свіжості слухового сприйняття, тонких ігрових відчуттів дало змогу виявити, що контролюють положення тіла під час гри 14,29 % другокурсників і 66,67% третьокурсників спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» (отримані дані розкривають переконливе зростання аналізованого показника з віком).

Спроба з'ясувати в ході анкетування думку студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» про найбільш зручний для них час гри на інструменті (уранці, удень, увечері) завершилася отриманням передбачуваних відомостей про те, що найзручнішим часом для занять грою на інструменті є період «уранці-вдень» (це підкреслюють 83,33 % першокурсників, 42,86 % другокурсників, 66,67 % третьокурсників), а найбільш незручним – вечір (на цьому наполягають, зокрема, 28,57 % опитаних другокурсників). За результатами анкетування вдалося виявити, що серед відповідей на запитання «Як часто Ви робите перерви, фізкультхвилинки під час нового виду роботи; виконання тривалих однотипних рухів, численних повторів і якою є їхня тривалість?» найвищі відсотки отримали відповіді «через 1 год.» (I курс – 66,67 %, II курс – 28,57 %, III курс – 33,33 %), а також «без перерви на відпочинок» (II курс – 28,57 і III курс – 66,67 %).

Характеристика відповідей на запитання анкети для виявлення основних проблем організації роботи (гри на інструменті) студентів I–IV курсів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти»

	I курс (n=31)		II курс (n=36)		III курс (n=41)	
	п	%	п	%	п	%
Запитання 1. «Скільки годин протягом дня Ви приділяєте грі на інструменті?»						
1. 2–3 год.	3	50,00	1	14,29	-	
2. 3–4 год.	2	33,33	3	42,86	2	66,67
3. 4–5 год.	1	16,67	3	42,86	1	33,33
Запитання 2. «Чи контролюєте Ви положення тіла під час навчання гри на інструменті?»						
Так	-	-	1	14,29	2	66,67
Іноді	5	83,33	5	71,43	1	33,33
Ні	1	16,67	1	14,29	-	-
Запитання 4. «Як часто Ви робите перерви, фізкультхвилинки під час нового виду роботи; виконання тривалих однотипних рухів?»						
25–30 хв.	2	33,33	3	42,86	-	-
через 1 год.	4	66,67	2	28,57	1	33,33
перерв не роблю	-	-	2	28,57	2	66,67
Запитання 6. «Що Ви відчуваєте в разі перебування в ергономічно нераціональній позі під час гри на інструменті?»						
дискомфорт	3	50,00	4	57,14	2	66,67
біль у хребті	2	33,33	3	42,86	1	33,33
скутість рухів	1	16,67	-	-	-	-
Запитання 17. «Оцініть за десятибальною шкалою навантаження на тулуб під час гри на інструменті»						
1–4 балів	2	33,33	1	14,29	-	-
5–8 балів	2	33,33	2	28,57	-	-
9–10 балів	2	33,33	4	57,14	3	100,00

Анкетування також відзначалося спрямованістю на визначення ставлення студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» до необхідності перебування під час гри на інструменті в «ергономічно раціональній позі». Те, що остання повинна забезпечувати під час гри на інструменті свободу всього тіла, підкреслюють 33,33 % першокурсників, 57,14 % другокурсників і 66,67 % третьокурсників, зручне положення – 33,33 % першокурсників і третьокурсників відповідно, а також комфорт – 33,33 % першокурсників і 42,86 % другокурсників.

Попри те, що спектр суб'єктивних відчуттів, які виникають у студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» в разі перебування під час гри на інструменті в «ергономічно нераціональній позі», складають біль у хребті, скутість рухів і дискомфорт, вказівка на останні відчуття превалювала у відповідях, отриманих у ході опитування. Ідеться про такі показники, як: 50,00 % на I курсі, 57,14 % на II курсі та 66,67 % на III курсі.

На наявність певної особливості постановки інструмента, яка позначається на «ергономічно раціональній позі», вказують 50,00 % першокурсників, 57,14 % другокурсників і 66,67 % третьокурсників спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти», залучених до передбаченого в дослідженні анкетування.

На переконання опитуваних студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти», специфіку використання інструмента під час гри на ньому складає навантаження на м'язи плеча (50,00 % першокурсників, 42,86 % другокурсників, 66,67 % третьокурсників), кисті (16,67 % першокурсників) і спини (33,33 % першокурсників).

Менш навантаженими під час гри на інструменті студенти відповідної спеціалізації вважають м'язи ніг, спини та живота (одностайність щодо справедливості вищенаведеного твердження про останню групу м'язів виявили 50,00 % першокурсників, 28,57 % другокурсників, 66,67 % третьокурсників).

Ствердну відповідь на запитання анкети про сформованість «м'язового самоконтролю під час гри на інструменті» дали 50,00 % першокурсників, 28,57% другокурсників і 66,67 % третьокурсників.

Про набуття студентами спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» індивідуальної особливості положення ніг у «ергономічно раціональній позі» під час гри на інструменті з плином часу навчання за фактом дають підстави стверджувати такі результати анкетування: на відповідне запитання відповідь «так» дали 33,33% першокурсників, 57,14% другокурсників і 66,67% третьокурсників.

Опитані визнають слушною думку про дискомфорт, скутість або біль у певних групах м'язів під час гри на інструменті в положенні стоячи, зокрема про біль у шиї стверджують 50,00% першокурсників і 42,86 % другокурсників; про біль у плечі-передпліччі – 33,33 % першокурсників, 42,86 % другокурсників, 33,33 % третьокурсників.

У ході пропонованого в межах анкетування оцінювання за десятибальною шкалою навантаження на тулуб під час гри на інструменті в положенні стоячи студенти спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» поставили 5–8 (33,33 % першокурсників, 28,57 % другокурсників) і 9–10 (33,33 % першокурсників, 57,14 % другокурсників, 100,00% третьокурсників) балів.

До переліку основних критеріїв посадки під час гри на інструменті музиканта респонденти зарахували «опору сидіння» (33,33% першокурсників, 42,86 % другокурсників, 66,67 % третьокурсників), «положення плечей» (33,33% першокурсників, 28,57 % другокурсників), «положення спини» (16,67 % першокурсників, 14,29 % другокурсників, 33,33 % третьокурсників), «постановка рук» (16,67 % першокурсників, 14,29 % другокурсників).

4.2. Концептуальні основи концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво»

Для обґрунтування концепції ППФП студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в закладах освіти з'ясуємо сутність поняття «концепція» та її структурно-змістове наповнення. Засадничим етапом побудови певної наукової проблеми є постановка проблеми [54, 316].

Концепцію зазвичай розглядають як певний спосіб розуміння, тлумачення якого-небудь предмета, явища, процесу, основну точку зору на предмет або явище, керівну ідею для їхнього систематичного висвітлення [280, 316, 421, 424]. У контексті дефінітивного аналізу поняття «концепція» зазначено, що в енциклопедії «Соціологія» термін «концепція» (від лат. *сопсеріо* – розуміння, єдиний задум, провідна думка) визначено як «систему поглядів, яка має певний спосіб бачення, розуміння, трактування яких-небудь предметів, явищ і процесів, що представляє провідну ідею або конструктивний принцип, який реалізує певний задум в тій або іншій теоретичній галузі управління» [108]. Поділяємо думку Е. В. Яковлєва та Н. О. Яковлєвої, які розглядають концепцію як складну, цілеспрямовану та динамічну систему фундаментальних знань про педагогічний феномен, які повно й усебічно розкривають його сутність, зміст, особливості, а також технологію оперування з ним в умовах сучасної освіти [425].

Нормативно-правовою основою ППФП студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в закладах освіти є положення, прописані в Законі України «Про освіту» від 05.09.2017, № 2145-VIII [148]; Законі України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 №1556-VII (зі змінами, внесеними згідно із Законами та доповненнями від № 2145-VIII від 05.09.2017, ВВР, 2017, № 38-39, ст. 380) [147]; Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (1993) (зі змінами, внесеними 16.02.2018) [149]; Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [298]; Постанові Кабінету міністрів про затвердження Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики «Здоров'я–2020»: основ Європейської політики на підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 року» [338]; Постанові Кабінету міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» [336] тощо.

Для розроблення авторської концепції важливо брати до уваги основні функції, фізичного виховання у ЗВО [36, 42, 54, 88, 134, 247].

Підвалинами концепції ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей у закладах освіти слугують тези про детермінованість побудови останньої потребою ринку праці у фахівцях певного профілю; етапність її розроблення; співпрацю професійного співтовариства й учасників освітнього процесу; обґрунтування змісту ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей і їхніх професійно-значущих якостей; упровадження отриманих характеристик у навчальний процес у вигляді технології ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей у закладах освіти [51, 162, 269, 356].

Задум авторської концепції ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей у закладах освіти набуває розвитку в концептуальних положеннях, які розкривають її мету, завдання, поняттєво-категорійний апарат, методологічні підходи до проєктування, сукупність принципів функціонування та розвитку [180, 269, 356, 376, 417].

Онтологічний аспект концепції ППФП майбутніх музикантів у закладах освіти конкретизовано у поняттєво-категорійному апараті, що охоплює такі терміни та термінологічні сполучення, як: професійно-прикладна фізична підготовка, здоров'я, фізичний стан, фізична підготовленість, моторика, професіограма, технологія, мультимедіа технологія та інші [51, 180, 269, 411].

Мета авторської концепції полягає в теоретичному обґрунтуванні та, розробленні теоретико-методичних засад професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців музичних спеціальностей [180, 269, 370, 411].

Для досягнення мети концепції, передбачено вирішення таких завдань:

- виховання соціально-орієнтованої особистості студента;
- розширення світогляду студентів шляхом формування базової основи теоретичних знань, практичних умінь і уявлень про ЗСЖ у процесі фізичного виховання;
- забезпечення засвоєння теоретичних знань і вироблення практичних умінь ППФП студентів на основі створення середовища для формування їхнього ціннісного ставлення до свого здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку й удосконалення фізичної підготовленості;

- створення умов для успішного самовизначення, розвитку активної життєвої позиції і креативних здібностей студентів;
- створення стійких мотиваційних установок на збереження й зміцнення здоров'я;
- розроблення та реалізація системи заходів, спрямованих на розвиток стійкої мотивації до ЗСЖ, заснованих на вільному доступі студента до інформаційного мікросередовища для забезпечення самостійної діяльності у прагненні до активного фізичного та духовного самовдосконалення [180, 315].

Розроблення концепції ППФП студентів мистецьких спеціальностей провадили в руслі актуальних на сучасному етапі розвитку науки загалом і галузі фізичної культури і спорту зокрема концептуальних підходів (рис. 4.2).

Специфіку використання у пропонованому дослідженні спектра наукових підходів складало бачення логіки синтезованого залучення підходів, що зумовлюють філософську та змістовну грані концепції (діалектичного, особистісного, аксіологічного, діяльнісного), підходів, які визначають процесуальні особливості побудови дослідження (синергетичного, соціально-культурного, оскільки в ході дослідження концептуальних підходів до ППФП зорієнтовувалися на концепцію єдності біологічного та соціального), окремо позиціонованого системного підходу на тлі домінування соціально-культурного. Для розкриття вищезгаданої логіки добору підходів стисло проаналізуємо кожен із них [378, 384, 392, 411, 421].

Діалектичний підхід постає на засадах діалектики, витлумаченої як наука про найзагальніші закони розвитку природи, суспільства та мислення, а відтак як філософський метод ґрунтується на дослідженні природи та суспільства, що уможлиблює розуміння складного, позначеного суперечностями шляху становлення об'єктивної істини, зв'язку на кожному ступені розвитку науки елементів абсолютного та відносного, усталеного та змінного, переходів від одних форм узагальнення до інших [427, 430, 434, 442].

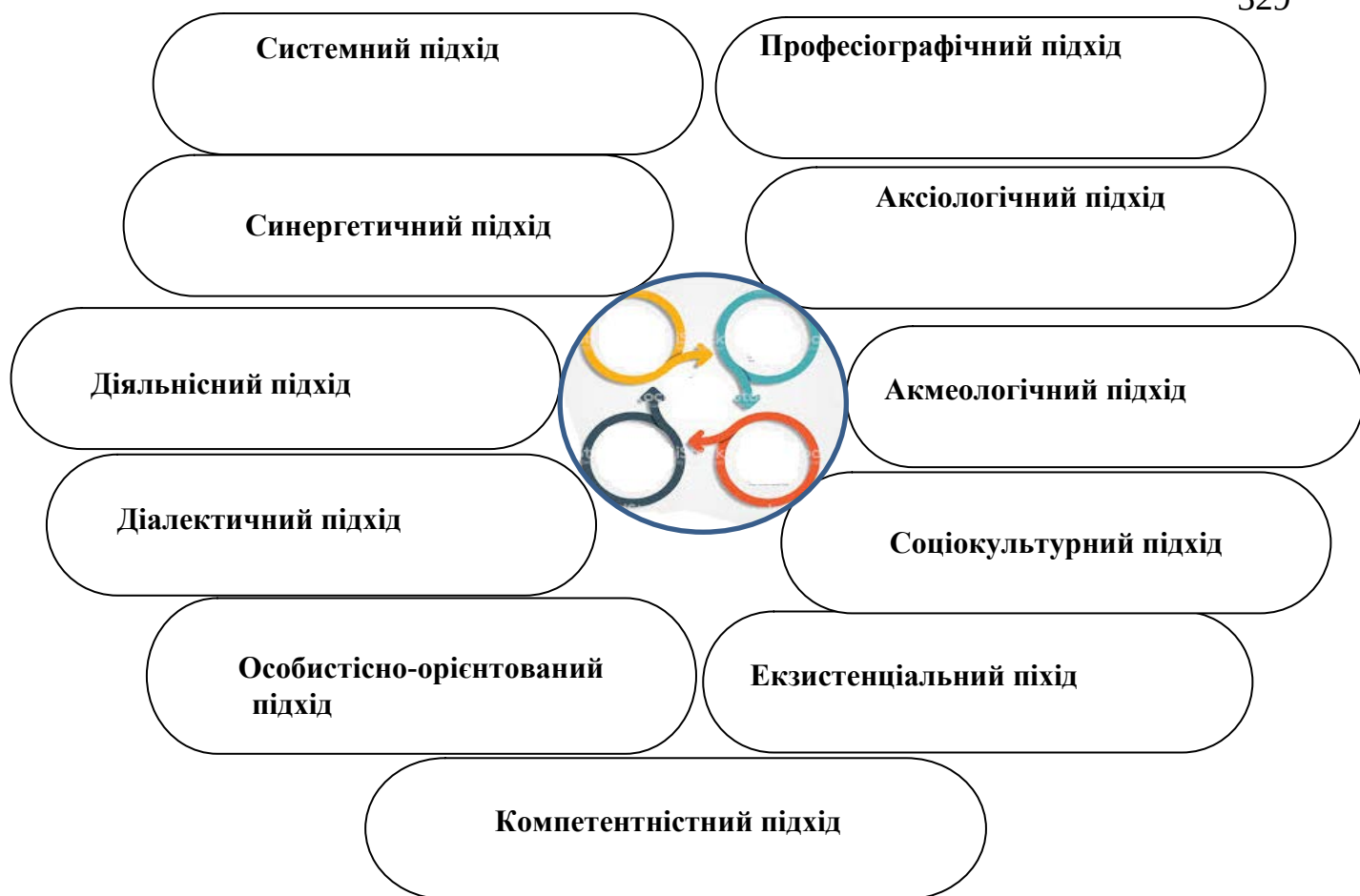


Рис. 4.2. Концептуальні підходи концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво»

Особистісний підхід у контексті пропонованого дослідження припускає зміщення акцентів у ППФП на опанування знань, умінь, навичок фізичної культури, а також розвиток особистісного потенціалу в ході професійної діяльності, виводячи на рівень пріоритетних завдання не так освоєння теоретичного матеріалу, набуття уявлення про культуру, способи підвищення рівня професійної діяльності, як розкриття потенціалу особистості, її фізичного та психічного вимірів, здатності орієнтуватися в життєвих обставинах тощо [10, 38, 221, 238, 254].

Аксіологічний підхід визначає ціннісне ставлення особистості до власного здоров'я, формування фізичної культури на основі системи цінностей, дозволяє, рекреації, розвитку здоров'язберігальної поведінки: ціннісне ставлення відіграє роль детермінанта фізичного та психологічного стану особистості,

задоволеності та наповненості її життям, а система цінностей – регулятора поведінки, мотиваційно-потребової сфери, спрямованості на рекреаційно-оздоровчу діяльність, готовність керуватися нею на дозвіллі [51, 180, 269, 411].

Діяльнісний підхід вирізняється органічним зв'язком із попередніми та передбачає зорієнтованість на таку організацію ППФП, за якої особистість має змогу усвідомити цінність власної діяльності та набутого людством досвіду визнання здоров'я як самоцінності, пізнати способи вдосконалення свого фізичного та психічного станів, формувати й удосконалювати духовно-моральні, вольові, ціннісно-особистісні якості, ціннісне ставлення до свого здоров'я зокрема та суспільства загалом. Формування професійної культури студентства у межах діяльнісного підходу насамперед передбачає ефективну організацію ППФП [221, 223, 180, 269, 411].

З огляду на значущість теорії провідної діяльності для розуміння механізмів соціалізації особистості відомо, що в реальному житті особистість задіяна не в одній, а в достатньо значній кількості різноманітних видів рекреаційної діяльності, що, на нашу думку, увиразнює безпосередній зв'язок діяльнісного підходу із рекреаційною діяльністю як такою, що визначає бажаний результат [373, 374, 391].

Синергетичний підхід прикметний характеризованням об'єкта пізнання у проєкції вивчення відкритих систем, де система підлягає розкриттю із позицій самоврядування, самоорганізації, саморозвитку у взаємозв'язках з іншими об'єктами. У контексті пропонованої дисертації синергетичний підхід цікавий досвідом дослідження підпорядкованих законам синергетизму біологічних і соціальних систем, важливим для формування культури професійної діяльності студентів мистецьких спеціальностей, а відтак для обґрунтування концепції їхньої ППФП [180, 269, 404, 464].

Системний підхід на сьогодні визнано напрямом методології наукового дослідження, ґрунтованого на трактуванні складного об'єкта як цілісної безлічі елементів у сукупності їхніх взаємозв'язків, тобто позиціонування об'єкта як системи (система – сукупність елементів і зв'язків між ними). У руслі системного підходу організм витлумачують як систему, якій властива мета

існування, цільова функція та яка, відповідно, складається із менш складних підсистем. Системним називають дослідницький підхід, за якого певна система (об'єкт) мислиться сукупністю взаємозалежних елементів (компонентів), що має вихід (ціль), вхід (ресурси), зв'язок із зовнішнім середовищем і зворотний зв'язок. У площині рекреації природа системного підходу детермінована можливістю розгляду основних проблем у їхньому розвитку, взаємозв'язку та взаємозумовленості, що наближує його до вчення про комплексну дію на людину єдиної системи рекреації, що уможливорює розширене відтворення психофізичного стану, інтелектуальних і продуктивних сил. Загалом системний підхід забезпечує можливість відображення діяльності в динаміці її розвитку та становлення [465, 468, 270, 488].

У межах дослідження видається раціонально виправданим представити низку концептуальних підходів, якими доцільно керуватися в ході реалізації системного підходу, серед яких: *системно-цільовий* концептуальний підхід (наукове визначення цілей фізичної культури для різного континенту населення), *системно-ресурсний* концептуальний підхід (виявлення ресурсів, необхідних для реалізації цілей ППФП студентської молоді), *системно-елементний* концептуальний підхід (ведення обов'язкового обліку всіх факторів, які визначають характер і спрямованість заходів фізичного виховання), *системно-інтеграційний* концептуальний підхід (аналіз елементів системи фізичного виховання та їхніх взаємозв'язків у рамках конкретної організаційної структури – закладів вищої освіти, середніх закладів освіти), *системно-еволюційний* концептуальний підхід (визначення й облік характеру процесу ПФП осіб різного віку, заснованого на етапності й наступності проведених заходів, з'ясування критеріїв ефективності рекреаційно-оздоровчих програм), *системно-комунікаційний* концептуальний підхід (виокремлення зовнішніх зв'язків певного об'єкта з іншими, тобто його зв'язків із навколишнім середовищем, що уможливорює розгляд організму як єдиного цілого та водночас як підсистеми вищих рівнів; вищими рівнями стосовно осіб різного віку є соціальне середовище, вплив екологічної обстановки на організм того, хто займається, специфіка його професійної діяльності й особливості

способу життя тощо), *системно-функціональний* концептуальний підхід (визначення факторів, що лімітують залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом). Загалом для розкриття важливості системного підходу зазначимо, що використання системної методології у сфері фізичного виховання інтенсифікує оптимізацію відомих на сьогодні в наукових колах дослідницьких підходів шляхом забезпечення їхньої всебічності, послідовності та плановірності [164, 495, 497].

Із системним підходом пов'язаний соціокультурний [16, 52, 54, 166], вибудований на баченні визначальною детермінантною перетворень у різних сферах суспільства феномену єдності культури (як сукупності цінностей, норм) і соціальності, утворення та перетворення яких зумовлені діяльністю людини. Відтак, для розроблення змісту ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей у закладах освіти, з позицій соціокультурної парадигми, на нашу думку, важливо брати до уваги особливості соціокультурної ситуації в суспільстві.

Укладання авторської концепції ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей у закладах освіти також передбачає використання *структурно-функціонального підходу* [51], що, як, стверджують учені [79, 230, 232], охоплює виокремлення в цілісних системах їхньої структури - сукупності стійких і взаємозв'язків між її елементами та їхньої ролі (функцій) щодо один одного [51]. У такому сенсі структура постає як щось незмінне за певних перетворень, а функція - як призначення кожного з елементів такої системи [51, 79, 230].

На переконання вчених [51, 79, 230, 232], основними вимогами структурно-функціонального підходу є такі, як:

- вивчення структури, будови досліджуваного об'єкта;
- осмислення його елементів і їхніх функціональних характеристик;
- розгляд історії функціонування та розвитку об'єкта [51, 79, 231].

Акмеологічний підхід – методологія, що розглядає професійно-педагогічну підготовку у двох ракурсах як процес досягнення особистістю певного рівня професійного розвитку, та як певний етап процесу досягнення

людиною вищого рівня досконалості (акме) [52, 113, 129, 254, 309]. Із позицій акмеологічного підходу завданнями ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей у закладах освіти постає формування у студентів акмеологічної спрямованості особистості як якісної характеристики загальної спрямованості особистості, що зорієнтовує людину на професійний розвиток, на максимальну особистісну самореалізацію.

У рамках акмеологічної парадигми науковці напрацювали низку теорій, а серед них *синергетику* – теорію самоорганізації, що передбачає регламентацію недоцільності нав'язування складним системам (зокрема, соціально-економічним) шляхів їхнього розвитку, на тлі переваг розуміння, як сприяти їхнім тенденціям розвитку, виводити на такі шляхи [475, 489, 498]. На сьогодні синергетику вважають якісно новим методологічним підходом наукового пізнання та механізмом оптимального управління педагогічними системами [305, 307]. За сучасними уявленнями [27, 36, 49, 84, 305], теорія самоорганізації (синергетика), що виникла в галузі досліджень нерівноважних природних систем, уможливорює новий погляд на складні системи, до яких належать й системи педагогічні. Важливо, що синергетика не спростовує основні принципи та закономірності освіти загалом, не скасовує принципи системного, діяльнісного, особистісного й інших методологічних підходів, а доповнює та логічно продовжує їх [301, 304, 305, 310]. На думку фахівця [305], синергетика трактує найважливіші закони педагогіки у площині теорії складноорганізованих систем як еволюцію розвитку освітніх процесів.

Професіографічний підхід охоплює з'ясування професіографічних складників діяльності фітнес-тренера як підґрунтя для початкового етапу проектування змісту ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей у закладах освіти. Застосування професіографічного підходу пов'язано зі складання професіограми, тобто результату всебічного опису професії, що дає змогу сформулювати уявлення про те, що і як має виконувати фахівець, за допомоги яких ресурсів, здібностей і властивостей особистості [46, 373, 424].

Діяльнісний підхід до побудови ППФП студентів музичних спеціальностей передбачає організацію здоров'яформувальної діяльності, тому

що лише на основі власної діяльності та досвіду людина усвідомлює своє здоров'я як самоцінність, пізнає способи вдосконалення фізичного станів, формує та вдосконалює вольові, духовно- ціннісно-особистісні якості, моральне, ціннісне ставлення до свого здоров'я та суспільства загалом [12, 52, 65, 121, 141, 425]. Реалізація авторської концепції в руслі діяльнісного підходу вимагає проведення спеціальної роботи із добору й організації діяльності студентів щодо їхньої активізації та переведення у позицію суб'єкта пізнання, праці та спілкування.

Компетентністний підхід до реалізації авторської концепції ППФП студентів музичних спеціальностей у закладах освіти спроектований на втілення цінностей здорового способу життя, здоров'я у процесі ППФП, що сприяє інтеграції набутих теоретичних знань і практичної діяльності, осягненню цінностей здоров'я та здорового способу життя під час їхнього практичного застосування в конкретних життєвих ситуаціях. Багатоаспектне бачення сутності видів компетентності розкриває складність, суперечливість і неоднозначність власне поняття «компетентності» як «самоздатності до оптимальних дій», інструментальної основи діяльності [254, 281, 306, 496].

До особливостей застосування *особистісного підходу в контексті побудови концепції ППФП студентів музичних спеціальностей належить* розгляд особистості студента як центрального об'єкта освітнього процесу закладів освіти, визнання унікальності особистості, її інтелектуальної та моральної свободи, права на повагу, а також створення в навчанні та вихованні відповідних умов для природного процесу саморозвитку задатків і творчого потенціалу особистості майбутніх фахівців музичних спеціальностей [296, 357, 397, 423].

Екзистенціальний підхід до формування ППФП студентів музичних спеціальностей у закладах освіти охоплює забезпечення умов для формування у студентів власної системи цілей і мотивів, усвідомлення важливості морального вибору й відповідальності за нього, рефлексії, формування пріоритету цінності праці та творчості.

Алгоритм наукового пошуку щодо створення концепції ППФП студентів музичних спеціальностей у закладах освіти передбачає звернення до такого дослідницького інструментарію, як принципи. Поняття «принцип» як філософську категорію, потрактовують як «першооснову», «керівну ідею», «основне правило поведінки» [403, 406]. Погоджуємося з авторитетними фахівцями [403, 406], що в логічному сенсі принцип є центральними поняттям, основою системи, що узагальнює та поширює будь-яке положення на всі явища тієї царини, з якого його абстраговано.

Підтримуємо думку С. М. Футорного, у баченні принципів як складників методології та як базових теоретичних положень, що об'єктивно відображають сутність, фундаментальні закономірності навчання, виховання, всебічного розвитку особистості, ставлення суспільства до цього процесу, міру взаємодії викладача та студента. Не викликає заперечення й твердження ряду авторів [403] про те, що принципи не є раз і назавжди встановленими догмами, тому що синтезуючи в собі досягнення сучасної педагогічної науки, зазначають оновлення під їхнім впливом і змістовно, і структурно [404, 406].

У своїй роботі К. В. Пронтенко зазначає, що концептуальні основи всебічного та гармонійного розвитку особистості спроектовані на широке застосування принципу гуманізації та спрямовані на формування та реалізацію творчого потенціалу індивіда з урахуванням його інтелектуальних, психічних здібностей і власних інтересів, а також потреб суспільства [341].

Під час розроблення авторської концепції ППФП студентів музичних спеціальностей у закладах освіти брали до уваги такі загальні методологічні принципи наукового дослідження [49, 51, 234, 270, 357], як: принцип єдності теорії і практики, конкретно-історичний принцип, об'єктивності, всебічності вивчення процесів і явищ, єдності логічного та історичного, системності.

Принцип єдності теорії і практики має вагоме значення для успішного виконання досліджень, оскільки практика – критерій істинності того чи того теоретичного положення [49].

Конкретно-історичний принцип передбачає, що будь-який об'єкт або процес, який підлягає вивченню, є унікальним за своєю природою, має не

тільки спільність із собою подібними, а й завжди певну відмінність від них [49, 304]. Такий принцип визначає необхідність урахування під час вивчення певних процесів конкретних умов їхнього розвитку – місця, часу, конкретної ситуації, обстановки. З огляду на те, що кожне явище є унікальним за своєю природою, не доцільно послуговуватися для його характеристики знаннями, уже наявними про явища схожого виду. Творчість невіддільна від конкретно-історичного підходу до оцінювання явищ: те, що на якомусь історичному етапі вважають прогресивним, за інших умов може поставати реакційним [49, 51, 253].

Творчий підхід до осмислення проблеми ППФП студентів музичних спеціальностей тісно пов'язаний із принципом об'єктивності, що регламентує розгляд явищ самих по собі, тобто віднайдення шляхів і засобів проникнення в сутність феномену, не принісши, втім, нічого зовнішнього, суб'єктивного [51, 233, 237, 269, 296].

Успіх дослідження значною мірою залежить від реалізації принципу всебічності вивчення процесів і явищ: через зв'язок будь-якого явища з іншими явищами його ізольоване, однобічне осмислення, апіорі зрозуміло, призведе до отримання спотвореного, помилкового висновку. Так, зважаючи на складність, динамічність і детермінованість освітнього процесу в ЗВО багатьма факторами, вивчати його краще як явище, дещо відособлене від зовнішнього середовища та водночас тісно із ним пов'язане. Такий підхід сприяє моделюванню досліджуваного явища, також його аналізу в стані розвитку та за різних умов, а відтак уможливорює багаторівневе та багатопланове вивчення процесу ППФП як такого, що передбачає побудову не однієї, а низки моделей, які відображають явище на різних рівнях і зрізах. Крім того, підхід припускає синтез цих моделей у цілісній узагальнювальній моделі та зрештою – у цілісній теорії, що розкриває сутність досліджуваної проблеми [49, 52, 240].

Методологічний принцип усебічності створює систему координат комплексного підходу до вивчення процесів і явищ, прикметного виявленням усіх взаємозв'язків аналізованого явища, обліком усіх зовнішніх впливів на нього, усуненням усіх випадкових факторів, що спотворюють картину проблеми, що підлягає осмисленню. Ще одна його істотна особливість полягає

у використанні в ході дослідження різноманітних методів у їхніх різних поєднаннях: успішно досліджувати ту чи ту проблему за допомоги якогось одного універсального методу неможливо [49, 52, 240, 253].

Застосування такого методологічного принципу наукового пошуку, як єдність історичного та логічного, виправдане з огляду на те, що логіка пізнання об'єкта, феномена відтворює логіку його розвитку, тобто його історію, а відтак – історія розвитку особистості дає змогу розуміти конкретну особистість, виробляти практичні рішення щодо її виховання та навчання [49, 240, 429, 436].

До спектра результативних методологічних принципів дослідження належить також принцип системності, що спроектований на розгляд об'єкта вивчення як системи: виявлення певної сукупності її елементів, класифікування та впорядкування зв'язків між такими елементами, виокремлення з безлічі зв'язків системоутворювальних, тобто таких, що забезпечують об'єднання різних елементів у систему [49, 52, 240, 379, 428].

Учені [49, 52, 240, 253, 440] виокремлюють із переліку загальних принципів, так звані, часткові, як-от: принцип детермінізму, єдності зовнішніх впливів і внутрішніх умов розвитку, активної діяльності, принцип розвитку тощо. Залучення часткових принципів у процес розроблення авторської концепції ППФП студентів музичних спеціальностей у закладах освіти зумовлено такими перевагами, як: урахування впливу різних чинників і причин на розвиток тих чи тих явищ (принцип детермінізму); оцінювання зовнішньої поведінки, справ і вчинків (принцип єдності зовнішніх впливів і внутрішніх умов пізнання внутрішнього наповнення особистості); розгляд усіх змін фізичного стану студентства музичних спеціальностей крізь призму ППФП, зважаючи, що не тільки навколишнє середовище формує особистість, а й особистість активно пізнає та перетворює навколишній світ (принцип активної діяльності студента); простеження явищ у процесі ППФП студентів музичних спеціальностей у постійній зміні, русі, вирішенні суперечностей під впливом системи внутрішніх і зовнішніх детермінант (принцип розвитку) [49, 51, 233, 242, 296].

Розроблення побудови концепції ППФП студентів музичних спеціальностей у закладах освіти зумовило визначення організаційно-педагогічних і дидактичних умов її реалізації.

Попри незаперечну актуальність в останні словосполучення «організаційно-педагогічні умови», дослідники виявляють істотну не однаковість у баченні їхнього змістового наповнення. Так, учені потрактовують організаційно-педагогічні умови як: «сукупність об'єктивних можливостей навчання та виховання» [307]; організаційний ресурс, «змінна складова процесу розвитку фахівців» [254]; «найважливіший елемент управління інноваційним процесом» [143]; «сукупність об'єктивних організаційних та педагогічних можливостей, що забезпечують успішне вирішення поставлених цілей» [36] тощо. Вважаємо слушною думку [95] про те, що категорійне осмислення сутності організаційно-педагогічних умов передбачає застосування їхнього методологічного аналізу як базових змістотворних, сформованих на підставі положення про загальну зумовленість явищ у педагогічній дійсності дослідника. Уточнимо, що характер такої зумовленості окреслюють причинно-наслідкові зв'язки, подані як об'єктивні, реально існуючі в логічному ланцюжку: мета – умови – діяльність – результат. Крім того, умови фігурують як обставини дії, причини, що призводять до бажаного результату як наслідку в доцільної діяльності суб'єкта, що перетворює дійсність [95].

З огляду на вищевикладене видається доцільним [95] виокремлення трьох типів умов:

- умови-передумови як сукупність попередніх, тобто із пізнавальної дійсності, умов, що передбачають можливість провадження діяльності;
- умови-ситуації як сукупність умов у тій дійсності, в якій розгортається діяльність;
- умови-вимоги як сукупність умов у нормативній дійсності, що встановлює норми та правила діяльності для досягнення цілей, яким повинні відповідати її результати.

Учені [95, 241, 422, 426] стверджують, що концептуалізація організаційно-педагогічних умов як категорії науково-педагогічного пошуку передбачає зміщення цього поняття у площину вивчення управлінських аспектів педагогічної дійсності. Це можливо втілити на основі трьох рівнів управління соціально-педагогічною організацією – *інституційного* (суб'єкт управління-керівник забезпечує організаційні умови для взаємодії соціально-педагогічної організації із соціумом, її адаптацію до змін, є відповідальним за збереження її цілісності), *управлінського* (суб'єкт управління-керівник забезпечує організаційно-педагогічні умови для реалізації професійної діяльності педагогів і діяльності учнів, спрямованих на досягнення педагогічних цілей), *технічного* (суб'єкт управління – педагог забезпечує педагогічні умови для реалізації доцільної діяльності студентів) [95].

На ґрунті науково-методичних доробків фахівців галузі фізичної культури та спорту й у руслі системного підходу визначено, що організаційно-педагогічні умови доцільно розглядати як сукупність взаємопов'язаних інформаційних комплексів (передумов, обстановки, вимог), які створені суб'єктом-керівником на управлінському рівні та забезпечують управління педагогами і їхньою професійною діяльністю, а також тими, хто навчається та їхньою діяльністю із досягнення освітніх цілей, на відміну від організаційних умов, що створені суб'єктом на інституціональному рівні та забезпечують управління соціально-педагогічною організацією загалом, і педагогічних умов, що створені суб'єктом-педагогом на технічному рівні та забезпечують управління діяльністю студентів.

Розроблення побудови концепції ППФП студентів музичних спеціальностей у закладах освіти зумовило визначення організаційно-педагогічних і дидактичних умов її реалізації.

Реалізація організаційно-педагогічних умов концепції ППФП у практиці фізичного виховання студентів передбачає: 1) формування системи залучення студентів до професійно-прикладної фізичної підготовки під час навчальних занять; 2) створення умов для ППФ самопідготовки студентів у позанавчальний час; 3) інформаційно-методичне забезпечення занять; 4) підготовка викладачів

до організації занять, спрямованих на ППФ підготовку; 5) розроблення програми ППФ підготовки студентів.

Дидактичні умови реалізації концепції ППФП:

- вибір і використання інформаційних технологій навчання із підвищенням мотивації до занять з фізичного виховання, формування теоретичних знань, формування самостійності у виконанні фізичних вправ, забезпечення диференціації освітнього процесу, формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання, модернізації традиційної системи фізичного виховання;

- інтеграція інформаційних технологій для забезпечення дієвості інтерактивних методів навчання, принципів навчання та сучасних засобів фізичного виховання, інтерактивних форм навчання, проєктування занять на основі сучасних освітніх технологій, спрямованих на здоров'язбереження та удосконалення ППФП, покращення рівня фізичного здоров'я, формування професійно необхідних здібностей, підвищення рівня рухової активності, рівня фізичної підготовленості, зниження рівня захворюваності;

- підготовка методичних посібників, розробок, дидактичних матеріалів тощо.

Розроблення нових форм і методів організації процесу ППФП, проєктування занять на основі сучасних освітніх технологій як ключової умови інтенсифікації педагогічного процесу на сьогодні набуло значення пріоритетного завдання освіти. Однією з ефективних педагогічних технологій постає проєктне навчання, до переваг якого належить: спонукування студентів до вияву комунікативних і моральних якостей, інтелектуальних здібностей, демонстрування вміння, навичок, і здатності до самоорганізації та самоосвіти. З огляду на сучасні цілі освіти специфіку ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей вбачаємо у підготовці студентів, які вирізняються сучасними професійними знаннями, послуговуються дієвими технологіями та здатні адаптуватися до мінливих реалій сьогодення[8, 93, 444, 445, 450, 454].

На думку фахівців [306, 416, 422], навчально-пізнавальний проєкт – це цілеспрямована зміна системи знань, заснована на конкретних якісних вимогах

і обмежена в часі. Прикметно, що пошук шляхів вирішення проблеми цілком покладено на студентів.

Необхідно відзначити, що під час формування у студентів проєктної культури на ґрунті методу навчання дією є можливим вирішення таких завдань:

- 1) сформувати вміння оперативного здійснення пошуку інформації з використанням різноманітних Інтернет-ресурсів, а також її структурування;
- 2) розвивати творчий професійний потенціал майбутніх фахівців музичних спеціальностей;
- 3) створити умови для набуття студентами адекватної самооцінки;
- 4) сприяти формуванню комунікабельності у майбутніх фахівців музичних спеціальностей;
- 5) виробити у студентів мотивацію до самореалізації та професійного становлення.

Для вирішення завдань ППФП у дослідженні було використано низку інтерактивних форм навчання. Розглянемо їх.

1. *Обговорення в групах.* Будь-яке питання в групах спрямоване на знаходження істини або досягнення кращого взаєморозуміння. Групові обговорення сприяють кращому засвоєнню матеріалу, що підлягає вивченню [129, 172, 280].

На першому етапі групового обговорення перед студентами ставлять проблему, виділяють певний час, протягом якого вони повинні підготувати аргументовану й розгорнуту відповідь. Викладач може встановлювати певні правила проведення групового обговорення: задавати певні рамки обговорення (наприклад, вказати не менше як 10 помилок); увести алгоритм вироблення спільної думки; призначити лідера, який керує ходом групового обговорення та ін. [129, 172, 280].

Другий етап групового обговорення передбачає вироблення групового, спільно з викладачем рішення. Різновидом групового обговорення є круглий стіл, який проводять з метою поділитися проблемами, власним баченням питання, познайомитися з наявним досвідом, досягненнями [129, 172, 198].

2. *Творче завдання*. Становить зміст (основу) будь-якої інтерактивної форми проведення заняття, а його виконання вимагає від студента відтворення отриманої раніше інформації у формі, визначеній викладачем і з творчим підходом. Творчим завданням є добірка прикладів з практики, добірка матеріалу з певної проблеми, участь у рольовій грі тощо [129, 2810].

3. *Публічна презентація проєкту*. Презентація – найефективніший спосіб донесення важливої інформації під час публічних виступів. Слайд-презентації дають змогу ефектно та наочно уявити зміст, виокремити та проілюструвати повідомлення [127, 129, 280].

4. *Дискусія*. Як інтерактивний метод навчання означає дослідження або розбір. Навчальною дискусією називають цілеспрямоване, колективне обговорення конкретної проблеми, що супроводжується обміном ідеями, судженнями, думками в групі.

Ефективність використання навчальної дискусії як методу навчання визначається низкою чинників, як-от: актуальність обраної проблеми; зіставлення різних позицій учасників дискусії; інформованість, компетентність і наукова коректність дискутантів; знання вчителем методики дискусійної процедури; дотримання правил і регламенту тощо [129, 280].

5. *Аналіз конкретних ситуацій (кейс-метод)*. Метод кейсів передбачає вивчення, аналіз і ухвалення рішень щодо ситуації, яка виникла внаслідок подій, що відбулися, реальних ситуацій або може виникнути за певних обставин у конкретній організації в той чи той момент часу.

Розрізняють польові ситуації, засновані на реальному фактичному матеріалі, та крісельні (вигадані) кейси. Ті, що навчаються, повинні проаналізувати ситуацію, з'ясувати сутність проблем, запропонувати можливі рішення та вибрати найкраще з них [129, 172, 280].

Етапи роботи над ситуацією в аудиторії: індивідуальне вивчення тексту ситуації; постановка викладачем основних питань, вступне слово; розподіл учасників за малими групами; робота в складі малої групи, вибір лідера; пропозиція «рішень» від кожної малої групи; загальна дискусія, питання; виступ викладача, його аналіз ситуації. Переваги методу: розвиває аналітичне

мислення студентів; забезпечує системний підхід до вирішення проблеми; дає змогу виокремлювати варіанти правильних і помилкових рішень, обирати критерії знаходження оптимального рішення, ухвалювати колективні рішення [129, 207, 280].

6. *Колоквіум*. Це вид навчально-теоретичних занять, що є груповим обговоренням під керівництвом викладача досить широкого кола проблем, наприклад, щодо самостійного вивчення великого розділу лекційного курсу [129, 172, 211, 280, 416].

Колоквіумом також вважають форму контролю, різновид усного іспиту, масового опитування, що дає викладачеві можливість за порівняно нетривалий термін з'ясувати рівень знань студентів усієї академічної групи з певного розділу курсу. Колоквіум зазвичай проходить у формі дискусії, у ході якої студенти мають змогу висловити свою точку зору на аналізовану проблему, навчитися обґрунтовувати та захищати її. Шляхом аргументування та відстоювання своєї думки, студент демонструє, а ґрунтовність і усвідомленість засвоєння вивченого матеріалу [129, 172, 281, 416].

4.3. Практична реалізація концепції ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей у закладах освіти

Для реалізації теоретичних положень концепції ППФП студентів музичного профілю в закладах освіти в дослідженні розроблено технологію ППФП майбутніх фахівців музичних спеціальностей.

На сучасному етапі наукове поняття «педагогічна технологія» є одним із найбільш актуальних і дискусійних у педагогічних колах. Етимологічно «технологія» пов'язана із грецькими *techne* (мистецтво, майстерність) і *logos* (наука, закон). У дослівному перекладі «технологія» звучить як «наука про майстерність».

Проблема трактування змісту та розроблення педагогічних технологій виступала предметом наукових пошуків учених протягом декількох століть. Ще Я. А. Каменський стверджував, що «можна й потрібно кожного вчителя навчити послуговуватися педагогічним інструментарієм, тільки за такої умови

його робота буде високорезультативною, а місце вчителя – найкращим місцем під сонцем» [251, 416, 422].

Відмінності наявних у науковому дискурсі тлумачень сутності поняття «педагогічна технологія» варто пояснювати тими субстратами, які дослідники вбачали в цьому явищі [222, 412, 416, 422].

На основі систематизації напрацьованих визначень педагогічної технології простежено неусталеність на сьогодні єдиного бачення її природи: науковці розмежовують змістовому наповненні педагогічної технології різні субстрати. Загалом у розглянутих визначеннях відображено основні характерні ознаки технології як такої, що:

- ✓ є категорією процесуальною;
- ✓ відповідає цільовим установкам, які мають форму конкретного очікуваного результату, що його можна гарантовано отримати;
- ✓ може поставати сукупністю методів зміни стану об'єкта, певним ланцюжком дій, операцій, комунікацій;
- ✓ відзначається спрямованістю на проектування та використання ефективних (результативних і економічних) процесів.

З огляду на вищевикладене постає очевидним, що одну з реалій сучасної педагогічної картини світу складає різноманітний спектр технологій, відмінних за своїми концептуальними та педагогічними засадами [222, 249, 416].

Як слушно зауважують фахівці [280, 412], розроблення сучасних педагогічних технологій у процесі ППФП полягає передусім у пошуку найбільш ефективних шляхів вирішення педагогічних завдань діяльності викладачів, тобто технологічній побудові з урахуванням мінімальних витрат сил і часу.

Пріоритетним вектором розроблення технології ППФП студентів музичних спеціальностей у дослідженні вважали відповідність щодо функцій педагогічних технологій у педагогічному процесі [172, 416]. Розглянемо сферу реалізації кожної функції.

Так, *організаційно-діяльнісна функція* передбачає організацію діяльності педагога, організацію педагогом діяльності студента (створення умов),

взаємоорганізацію педагогом і студентом спільної діяльності, а також організацію студентами своєї діяльності [172, 416]; *проектувальна (прогностична) функція* – прогнозування учасниками педагогічного процесу його можливих результатів, моделювання педагогічної взаємодії, прогнозування рівня розвитку студента та педагога у процесі реалізації педагогічної технології [170, 416]; *комунікативна функція* – комунікативну діяльність учасників педагогічного процесу, обмін інформацією між викладачем і студентом, а також створення умов взаєморозуміння [172, 416]; *рефлексивна функція* – усвідомлення педагогом і студентом себе у педагогічній ситуації, оцінювання об'єктивності результату педагогічної взаємодії, осмислення й освоєння досвіду взаємодії, фіксування стану та причин розвитку [172, 416]; *розвивальна функція* – створення умов розвитку студента й педагога, забезпечення засобами саморозвитку педагога та студентів [172, 416].

Розробленню авторської технології ППФП студентів музичних спеціальностей у закладі освіти сприяло врахування спектра ознак педагогічної технології, серед яких: *ознака мети* (конкретність і діалогічність мети, досягнення якої гарантує технологія); *ознака діагностичності* (забезпеченість технології діагностичними засобами для відстеження й коригування процесу та результатів педагогічних впливів); *ознака структурності* (закономірна логіка та жорстка підпорядкованість використання в технології прийомів і методів (алгоритм діяльності педагога); *ознака оптимальності* (наявність переліку умов, які обмежують сферу застосування чи результативність технології (наприклад, вікові межі, наявність певних технічних засобів) [167, 238, 352].

Під час розроблення технології ППФП студентів музичних спеціальностей також брали до уваги основні принципи побудови педагогічної технології, запропоновані [56, 494], як-от: принцип цілісності; природовідповідності, інтенсивності; діагностичної цілеспрямованості.

Принцип цілісності означає досягнення під час розроблення проекту майбутньої педагогічної системи будь-якого з видів освіти гармонійної взаємодії всіх її елементів по горизонталі (у межах одного періоду навчання – чверті, семестру чи навчального року) і по вертикалі (на весь період навчання).

Принцип передбачає неприпустимість внесення змін в один з елементів педагогічної системи без відповідної перебудови інших [56, 416, 494].

Принцип природовідповідності полягає у побудові освітнього процесу з найбільшою відповідністю до природних механізмів засвоєння досвіду студентами та розвитку їхніх інтелектуальних здібностей. Репрезентативним індикатором спроєктованості дидактичного процесу на принцип природовідповідності навчання та виховання є ступінь бажання навчатися, інтерес студентів до навчальної праці [56, 416, 494].

Принцип інтенсивності дидактичного процесу регламентує більш швидко чи на вищому рівні вирішення під час вступного курсу дидактичних завдань. Індикатором ступеня відповідності дидактичного процесу та принципу інтенсивності навчання й виховання є швидкість засвоєння студентами виду заданої діяльності із заданими показниками [56, 416, 494].

Принцип діагностичної спрямованості співвідносний із залежністю функціонування реальної педагогічної технології від цілей навчання та виховання, які припускали об'єктивний і однозначний контроль ступеня досягнення мети [56, 416, 494].

Аналіз міжнародного історико-педагогічного досвіду дає підстави для констатації про детермінованість успішного функціонування та розвитку системи освіти гуманізацією й технологізацією педагогічного процесу [308, 416].

Початок ХХІ ст. у царині педагогіки ознаменований розгортанням процесів суттєвого оновлення змісту та методик навчання, стандартизацією освіти, формуванням ринку освітніх послуг, спробами активізувати науковий капітал освіти й передовий педагогічний досвід, збільшенням кількості педагогів, які прагнуть технологізувати освітній процес [308, 416].

Розроблення технології ППФП студентів музичних спеціальностей зумовлювало увагу до *критеріїв технологічності освітнього процесу*, а саме:

- *системності* (передбачає, що всі елементи технології знаходяться у взаємозв'язку, але кожен виконує свою функцію, спрямований на вирішення певного завдання. Такі взаємозв'язки та наявність усіх необхідних елементів

дає змогу технології забезпечувати досягнення потрібного результату) [61, 352, 417];

- *науковості* (вимагає побудови технологічного процесу на ґрунті певної концепції, синтезу досягнень науки та практики для вирішення актуальних освітніх і соціальних завдань, проблем) [56, 61, 352, 417];

- *концептуальності* (регламентує побудову кожної педагогічної технології на підвалинах певної наукової концепції, що охоплює філософське, дидактичне, психологічне та соціально-педагогічне обґрунтування досягнення освітніх цілей) [56, 61, 292];

- *структурованості* (пов'язаний із наявністю чіткого алгоритму, логічної послідовності кроків на шляху до мети. Педагог повинен розуміти, які кроки, етапи є найбільш важливими, які між ними взаємозв'язки та спадкоємність. Алгоритм має бути варіативним і гнучким, припускати можливість зміни послідовності кроків залежно від умов реалізації технології) [56, 61, 352];

- *керованості* (означає: а) можливість діагностування проміжних і підсумкових результатів, б) можливість прогнозування результатів залежно від умов, в) оптимальність витрачених зусиль під час досягнення результату, г) можливість використання технології будь-яким підготовленим фахівцем (йдеться не про особисте мистецтво педагога, а про отримання запланованого результату);

- *ефективності* (вказує на те, що сучасні педагогічні технології функціонують у конкурентних умовах і мусять бути ефективними за результатами й оптимальними за витратами, гарантувати досягнення певного стандарту навчання) [56, 61, 492].

Розробленню педагогічної технології передуює побудова технологічного проєкту [302], тобто проєктування. На сьогодні проєктування як універсальний інструмент, що уможлиблює забезпечення системності, цілеспрямованості та результативності [56, 61, 297] людської діяльності, привертає увагу багатьох теоретиків і практиків сфери педагогіки. Загалом «projectus» у перекладі з латини означає «викинутий уперед», «упадає в очі», а педагогічні поняття «проєкт», «проєктування», «проєктне навчання», «проєктна діяльність» мають

глибоку історію [297], витоки якої сягають поширеної у США другої половини XIX ст. прагматичної педагогіки – «навчання на основі дії». Як відзначає С. В. Марихін [276], формування технологічного типу культури на зламі XX–XXI століть стимулювало вчених аналізувати методологічні основи проектної діяльності як зовсім особливе явище, а проектування розглядати як особливий вид розумової діяльності. Тому з кінця 90-х років минулого століття проектування стає самостійним предметом педагогічних студій [276].

Проектний метод передбачає спосіб досягнення мети шляхом детального розроблення проблеми до досягнення реального практичного (матеріального) результату, оформленого в такий чи такий спосіб [301]. Підґрунтям методу слугує ідея, яка складає змістове ядро поняття «проект», а саме – прагматична спрямованість останнього на результат, для отримання якого необхідне вирішення будь-якої практичної чи теоретичної проблеми, яку можна побачити, осмислити чи реалізувати [301]. Як зазначає [297], фокус розгляду проектного навчання як способу організації педагогічного процесу увиразнює зорієнтованість останнього на формування творчої особистості, розвиток її інтелектуальних, фізичних можливостей, вольових якостей і професіоналізму.

У контексті вищевикладеного технологічний проєкт є науковим описом послідовності навчальних дій учнів у площині досягнення мети педагогічного впливу на рівні абстрактної технології, що містить основу будь-яких ситуаційно доцільних дидактичних конкретизацій [302].

За даними наукової спільноти [101, 113, 117, 297] у сфері освіти технологія – це один із найцікавіших і найбільш складних об'єктів проектування. Систематизація й узагальнення літературних джерел [117, 127, 131] дає підстави констатувати, що за своєю природою вона постає проєктивною, оскільки пов'язана із прогностичним знанням про майбутній очікуваний результат, на досягнення якого спрямована. Зважаючи на те, що проектування – це діяльність зі створення проєкту, образу майбутнього передбачуваного явища [81, 277], воно, на думку [102, 392, 399], може слугувати базисом для впровадження освітніх інновацій, а відтак для розроблення чіткого плану майбутніх змін, детального змісту діяльності,

взаємодії вчителя й учнів, розгляду гіпотетичних результатів їхнього впровадження для учасників освітнього процесу.

З огляду на складність і багатогранність процесу обґрунтування теоретико-методичних підходів до аналізу та проектування педагогічних технологій у процесі ППФП розглядатимемо його із різних ракурсів.

Шляхом аналізу наукової літератури [113, 117, 249, 277, 385] сформовано теоретико-методологічні основи проектування педагогічних технологій для освітньої практики у ЗВО з опорою на:

- ідеї та положення, розроблені в галузі методології педагогіки (Н. В. Бордовська, В. І. Загвязинський, Г. П. Щедровицький та ін.);
- ідеї та положення філософської антропології (О. Больнов, С. І. Гессен, В. Дільтей, І. Кант, М. Ландман, Н. О. Лоський, Г. Рот, П. Флоренський, С. Л. Франк, В. Франкл, М. Шелер та ін.);
- педагогічні та психологічні концепції гуманізму (К. А. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, Г. С. Батищев, Б. А. Бодальов, Д. Б. Богоявленська, Л. І. Божович, А. В. Брушлинський, Л. С. Виготський, А. Н. Леонтьєв, А. В. Петровський, С. Л. Рубінштейн та ін.);
- педагогічні, психологічні та соціологічні дослідження з проблем гуманізації та гуманітаризації освіти (Є. Бондаревська, С. Г. Вершловський, С. В. Кульневич, А. В. Мудрик, В. В. Ядов та ін.);
- ідеї особистісно зорієнтованих технологій навчання (В. Андреев, В. П. Беспалько, А. А. Вербіцкі, М. В. Кларін, А. П. Тряпіцина, Т. І. Шамова та ін.);
- теорії професійної освіти (В. В. Краєвський, В. С. Ледньов, І. Я. Лернер, М. Н. Скаткін і ін.);
- теорії моделювання та проектування (Н. В. Борисова, І. А. Ільїн, С. М. Маркова, Н. А. Морєва, І. Б. Новік, Е. Н. Степанов, В. А. Штофф і ін.) [276].

Педагогічні технології – це «система проектування й практичного використання педагогічних, біологічних, технічних та інших способів і засобів, що становить основу для діяльності та безпосередню послідовність її

виконання, які забезпечують достатньо високий рівень їхньої ефективності» [186, 188, 192, 196]. Поділяємо думку [277] про те, що, оскільки технологія актуалізує об'єктивні механізми переходу об'єкта від актуального стану до прогнозованого, загальний зміст її проєктування полягає у прогностичному моделюванні та подальшому «суміщенні» послідовності педагогічних дій з управління ситуацією розвитку об'єкта з природною логікою його становлення. Так, науковець стверджує, що вибір рівня проєктування зумовлюватиме відмінності результату за ступенем опрацювання та деталізації. *Концептуальний рівень* передбачає створення модельного опису технології як феномену. Методологічний характер опису уможливорює репрезентацію вигляду, структурних компонентів, принципу, побудови педагогічної технології взагалі або технології певного типу, а також діапазону її застосування [277]. *Змістовний рівень* проєктування вимагає більш детального опрацювання, теоретичного покрокового, поетапного обґрунтування й опису внутрішніх і зовнішніх процесів, що підлягають активуванню за допомогою технології на основі прогностичного знання про механізми її дії [277, 286, 288, 392]. *Процесуальний рівень* проєктування відображає докладний алгоритмічний опис технології як системи дій, умов, вимог до суб'єктів педагогічної діяльності, апробованої на практиці, відрефлексованої, такої, що припускає безпосереднє використання технології як професійного інструменту [280].

На переконання дослідників [280], матеріалом для проєктування педагогічних технологій є:

- знання про природу педагогічних об'єктів, на взаємодію з якими спрямована проєктована технологія;
- поетапний опис об'єктивної логіки розвитку об'єкта (процесу, системи, особистісної властивості), виконаний на теоретичній основі (логіка визначає послідовність вирішення педагогічних завдань, порядок розташування системи педагогічних дій у часі, етапи, стадії, цикли розвитку процесу, а відтак кількісні та якісні характеристики необхідних технологічних кроків, які підлягають проєктуванню);

➤ знання про типові технологічні компоненти («заготовки»), що є базовим матеріалом для конструювання технологічного кроку (такими можуть слугувати стандартні технологічні компоненти – засоби, прийоми, методи, вже відомі в освітній практиці технологічні кроки або процедури);

➤ авторські засоби й технологічні напрацювання, природу дії яких апробовано в особистому досвіді, відрефлексовано педагогом і може бути визнано надійною і безпечною [277].

Визнаємо слушність думки фахівців [190, 191, 196, 277] про доцільність під час моделювання побудови системи професійних дій отримання відповіді для кожного технологічного кроку: 1. Який педагогічний засіб варто застосувати на цей момент? Який педагогічний сенс його використання «тут і зараз»? 2. До суб'єкта якого масштабу буде звернено дію, хто виступатиме його адресатом? 3. У якій формі та якому діапазоні можлива зовнішня реакція на дію педагога? Якою є передбачувана внутрішня реакція, емоційний відгук [276].

Підвалинами побудови процесу проєктування педагогічних технологій виступають фундаментальні положення проєктування систем, як-от: 1) проблему визначають з огляду на взаємозв'язок із гіперсистемами, до яких належить проєктована технологія та з якими вона пов'язана спільністю цілей; 2) цілі проєктованої системи зазвичай установлюють не в рамках підсистеми, а зважаючи на більшу систему чи систему загалом; 3) проєкти оцінюють за величиною тимчасових витрат чи за ступенем відхилення оптимального проєкту; 4) оптимальний проєкт не можна отримати шляхом внесення незначних змін у наявні форми, оскільки він ґрунтується на нових і позитивних змінах системи загалом; 5) проєктування систем передбачає залучення методів індукції та дедукції; 6) проєктування систем виступає творчим процесом, що призводить до створення перспективної, принципово нової системи; 7) проєктування систем досить жорстко пов'язане з необхідністю врахування морально-правових аспектів діяльності [160].

Засадничими для педагогічного проєктування є концептуальні положення [276] про зміну освітньої парадигми, що відбулася внаслідок зміни типу культурно-історичного успадкування. Ідеться про:

- проєктування у межах нової парадигми педагогічних умов, що уможлиблюють рефлексивне освоєння суб'єктами світу культури та сприяють їхньому становленню;

- принциповість положення про диверсифікацію засобів освоєння культури суб'єктами освітнього процесу, критерійний характер відбору альтернативних засобів, імовірнісний характер можливих рішень;

- орієнтацію проєктування на ті зміни, що повинні відбутися із суб'єктами проєктування в довколишньому соціумі, а не на сам по собі проєкт, який розробляють;

- розгляд освіти як процесу, спрямованого на розширення можливостей компетентного вибору особистістю життєвого шляху та на саморозвиток особистості;

- значення проєктної культури як сутнісного компонента життєдіяльності будь-якої людини, що притаманний усім сферам його діяльності [276].

На основі рекомендацій [52] представимо такі етапи проєктування технологій ППФП:

- ✓ конструювання системи мікроцілей, системи орієнтирів, які задають орієнтири обсягу змісту досліджуваного розділу;

- ✓ установлення технологічного механізму, що фіксує факт досягнення (або недовсягнення) мікроцілі (діагностування);

- ✓ вибір викладачем траєкторії руху студента до досягнення мікроцілі (можна вибрати коротку, але ризиковану траєкторію, можна – довшу, але таку, що гарантує успішність проходження процедур діагностування);

- ✓ визначення механізмів розвитку учнів на матеріалі навчального розділу (теми), а саме: створення методичних програм розвитку таких психічних процесів учнів, як мислення, пам'ять, увага, що є інноваційним компонентом професійної діяльності;

- ✓ розроблення технологічного проєкту як послідовності дій студентів на рівні абстрактної технології, що містить основу будь-яких ситуаційно необхідних дидактичних конкретизацій; конкретизація задуму проєкту у

вигляді дидактично «оформленої» моделі, яку й буде реалізовано [52].

Для підвищення рівня фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» та результатів оцінювання експертів у дослідженні розроблено технологію й укладено комплекси вправ на розвиток фізичних якостей, які інтегровано в освітній процес вищевказаної категорії студентів.

Змістовими компонентами технології стали: мета, завдання, принципи, структурні компоненти (інформаційно-методичний, діагностично-результативний, аналітико-прогностичний, корекційно-профілактичний, критерійно-оцінювальний), етапи технології (підготовчий, основний, підтримувальний), методи, засоби й умови її практичної реалізації (організаційно-педагогічні та соціально-педагогічні), види контролю, а також критерії ефективності [21, 26, 27].

Мета технології – підвищення рівня ППФП і фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Завдання технології ППФП (освітні, оздоровчі, виховні): сформувати у залучених до дослідження студентів стійкість мотивації до занять фізичною культурою та спортом; прищепити інтерес до фізичної культури та спорту, розширити знання, підвищити рівень теоретичної підготовленості та вплив рухової активності й фізичних вправ на здоров'я студентів, посилити РФЗ і роботоздатність останніх, удосконалити рухові навички й навички самостійного виконання фізичних вправ, сформувати у студентів культуру рухів, ціннісне ставлення до власного здоров'я, забезпечувати розвиток у них професійно важливих фізичних якостей, підвищення рівня їхньої фізичної та функціональної підготовленості, збагачення індивідуального досвіду.

Розроблення технології вимагало залучення основних принципів фізичного виховання, а саме: індивідуалізації, поступовості, системності, систематичності, доступності тощо. Методи та прийоми розвивального навчання визначалися спрямованістю на ефективний розвиток пізнавальних можливостей студентів різних музичних спеціалізацій (сприймання, мислення, музичної пам'яті, уяви), можливий за такої організації освітнього процесу, коли

студенти самостійно чи за допомогою викладача осмислюють матеріал, запам'ятовують, творчо застосовують його у нестандартних умовах (О. В. Андрєєва, В. О. Кашуба, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц, Н. В. Москаленко, Б. М. Шиян та ін.).

Компоненти технології ППФП:

➤ інформаційно-методичний, що передбачав застосування програмового забезпечення, новітніх інформаційно-комунікаційних технологій, вебсайтів закладів освіти й Інтернет-сервісів для підвищення ефективності та доступності теоретичного матеріалу, продуктивного виконання майбутнім фахівцем професійних функцій;

➤ аналітико-прогностичний, що підлягав розгляду крізь призму отримання сучасного освітнього результату, зорієнтованого на вирішення поставлених завдань;

➤ корекційно-профілактичний, що регламентував упровадження корекційно-профілактичних заходів оздоровчого спрямування, вектор яких – корекція функціональних порушень ОРА відповідно до специфіки професійної діяльності, фізичного стану, біогеометричного профілю постави;

➤ критерійно-оцінювальний, що забезпечував належну якість освітнього процесу, оптимізацію процесу формування компетентностей, порівняння якості підготовки студентів мистецьких спеціальностей.

Ефективна реалізація технології у процесі фізичного виховання передбачає дотримання організаційно-педагогічних умов формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного та морального здоров'я, створення здоров'яформувального освітнього середовища, пошук нових форм, методів фізичного виховання; застосування диференційованого підходу до студентів різної музичної спеціалізації, зосередження уваги на відпрацюванні таких технологій навчання, які б забезпечували всебічний розвиток особистості та сприяння її самовираженню.

Поставлені в дослідженні завдання ППФП студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спроектовано на етапи реалізації авторської технології. Проаналізуємо їх.

Перший етап реалізації авторської технології ППФП поставав проекцією таких завдань, як: підвищення мотивації майбутніх фахівців спеціальності «Музичне мистецтво» до занять фізичною культурою і спортом; підвищення рівня теоретичної підготовленості та загальної фізичної підготовленості останніх; залучення студентів мистецького профілю до занять фізичною культурою і спортом; зміцнення їхнього організму та підвищення рівня функціональних можливостей залежно від музичної спеціалізації та зважаючи на принципову відмінність техніки гри на різних музичних інструментах за структурою м'язової діяльності; формування рухового потенціалу для засвоєння й розвитку професійно важливих умінь і навичок.

Другий етап реалізації авторської технології ППФП відображав такі завдання, як: підвищення рівня рухової активності студентської молоді спеціальності «Музичне мистецтво»; зміцнення здоров'я останньої; виховання потреби студентів мистецької спеціальності в систематичних заняттях фізичними вправами; розвиток і вдосконалення притаманних їм професійно важливих якостей залежно від музичної спеціалізації та з огляду на те, що техніка гри на різних музичних інструментах принципово відрізняється за структурою м'язової діяльності та функціональною специфікою; формування у таких студентів ергономічно доцільної пози гри на інструменті; профілактика та корекція порушень їхнього біогеометричного профілю постави, удосконалення функціональних можливостей організму, необхідних у професійній діяльності; розширення арсеналу рухових дій; виховання вольових якостей, що набувають вияву у професійній діяльності; формування навичок самостійних занять.

Третій етап реалізації авторської технології передбачав охоплення таких завдань, як: підвищення стійкості організму студентів-музикантів до чинників професійної діяльності, що негативно позначаються на організмі; формування знань про зміни працездатності в умовах професійної діяльності; розвиток умінь практикувати фізичні вправи для підвищення працездатності у процесі професійної діяльності; розроблення рекомендацій до систематичних самостійних занять фізичною культурою у позанавчальний час.

Технологія ППФП складається зі змістових модулів, які підлягали інтегруванню в освітній процес студентів освітньої програми «Музичне мистецтво» та мали застосування на всіх етапах технології.

Модуль теоретичного спрямування забезпечує студентську молодь мистецького фаху теоретичними знаннями в галузі фізичної культури і спорту, сприяє підвищенню мотивації, прищепленню інтересу до рухової активності та формуванню потреб у ній. Виконання теоретичних завдань практикували на кожному занятті з фізичного виховання та в ході проведення позакласних форм занять.

Для підвищення рівня теоретичних знань студентів спеціальності «Музичне мистецтво» послуговувалися інтерактивними методами навчання, а саме – «Обговорення в групах», «Творчі завдання», «Публічні презентації проєктів», «Дискусії», «Мозковий штурм», «Аналіз конкретних ситуацій (кейс-метод)».

Модуль практичного спрямування охоплює використання сучасних засобів і методів фізичного виховання, що враховують особливості студентського контингенту музичного профілю, індивідуалізацію та диференціацію останніх для створення умов вияву здібностей таких студентів в обраних ними формах спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності, організованої з огляду на їхній стан здоров'я, мотивацію, інтереси та потреби, що зумовлює варіативність змісту й різноманітність форм фізичного виховання в закладах освіти.

Підґрунтям технології слугував алгоритм ППФП студентів спеціальності «Музичне мистецтво», профілактика та корекція порушень їхнього біогеометричного профілю постави, розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей, формування ергономічно доцільної пози гри на інструменті із застосуванням розроблених у дослідженні комплексів модельних вправ.

У площині реалізації компетентнісного підходу під час планування освітнього процесу із дисципліни «Фізична культура», формування знань, умінь і навичок орієнтувалися на робочу програму для студентів ОП, спеціальності

«Музичне мистецтво» училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича. Розглянемо змістове наповнення *модулів теоретичного та практичного спрямування*.

Модуль теоретичного спрямування передбачає забезпечення готовності студентів до участі у процесі професійної підготовки, формування активно-позитивного ставлення до майбутньої пізнавальної діяльності, створення мотиваційної сфери, зосередження уваги на професійній музичній діяльності. У межах модуля теоретичного спрямування студенти здобували теоретичні знання щодо гігієни фізичних вправ, впливу останніх на здоров'я та фізичний розвиток особистості, засвоювали інформацію щодо самостійного виконання фізичних вправ, вироблення правильної постави й ін. Підвищенню інтересу та підготовленості студентів мистецьких спеціальностей сприяло проведення: турніру «Спортивний лідер», інформаційно-методичного проєкту «Пазли здоров'я», презентацій із тем «Використання сучасних комп'ютерних технологій на заняттях фізичної культури», «Застосування фітнес-технологій для підвищення рівня рухової активності», «Роль і значення легкої атлетики у професійно-прикладній підготовці студентів» тощо, комплексів вправ з еспандером, комплексів вправ із гімнастичними палицями з гумкою, комплексів вправ на дошці Євмінова, відеоматеріалів «Училище культури і мистецтв – спортивне».

Організована у межах дослідження позанавчальна робота охоплювала проведення секційних занять із практикою різних видів спорту, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів, а саме: квести «День здоров'я», «Ми за здоровий спосіб життя», «Здоров'я не купиш – його розум дарує» (квести уможлилювали розширення й узагальнення знань про здоров'я та здоровий спосіб життя; обговорення ставлення до здоров'я та шляхів його збереження; навчання правильно ставитися до здоров'я й берегти його; формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом; прищеплення переконання в необхідності суворо дотримуватися санітарно-гігієнічних правил, виховання почуття особистої відповідальності за власне здоров'я), «Зразкові вправи на поставу», «Зелена миля», першість із видів

спорту, матчеві турніри серед училищ культури і мистецтв, а також оформлення куточка фізичної культури, стенда «Кращий спортсмен коледжу», фотоальбому «Спортивно-масова робота в коледжі культури і мистецтв».

З огляду на встановлений у ході констатувального експерименту низький рівень теоретичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей посилення освітнього ефекту (теоретичної підготовки), формування системи теоретичних знань про ППФП з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності студентів освітньої програми «Музичне мистецтво» забезпечували шляхом розроблення та реалізації ІМП «Пазли здоров'я» (рис. 4.3).



Рис. 4.3. Зображення титульної сторінки ІМП «Пазли здоров'я»

Модуль теоретичного спрямування складається з інформації про ведення здорового способу життя, правильне харчування, рухову активність, правильність посадки музиканта за музичним інструментом, яку викладено у межах таких тем: «Разом до здорового майбутнього», «Нормальна постава – запорука здоров'я», «Моделювання здоров'язберігального середовища в освітньому процесі музучилища», «Правильна постава – секрет здоров'я та гри на інструменті» тощо.

Проаналізуємо пласт теоретичних відомостей, особливо значних у контексті пропонованого дослідження та відображених у вищезгаданому модулі ІМП «Пазли здоров'я».

Проект «Пазли здоров'я» складаються з таких розділів, як: «Теоретична інформація», «Практичні рекомендації», «Домашні та індивідуальні завдання» (рис. 4.4).



Рис. 4.4. Зображення «активного вікна» інформаційно-методичного проекту «Пазли здоров'я»

Модуль містить інформацію про ведення здорового способу життя, правильне харчування, рухову активність, правильність посадки музиканта за музичним інструментом, яку викладено у межах таких тем: «Разом до здорового майбутнього», «Правильна постава – секрет здоров'я та гри на інструменті», «Важливість правильної постави для музиканта», «Основні помилки посадки за інструментом» тощо (рис. 4.5).

Насамперед зупинимося на процесі формування правильної посадки за музичним інструментом, пов'язаному із правильним положенням рук і кисті, які забезпечують «роботу над апаратом».

Ігровим апаратом музиканта-виконавця здебільшого називають пальці, кисть, передпліччя, які не можна сприймати ізольовано. Зміни у посадці виконавця впливають на характеристики звуку. Музично-виконавська техніка – це сукупність усіх засобів виразності, потрібних для створення художнього образу.

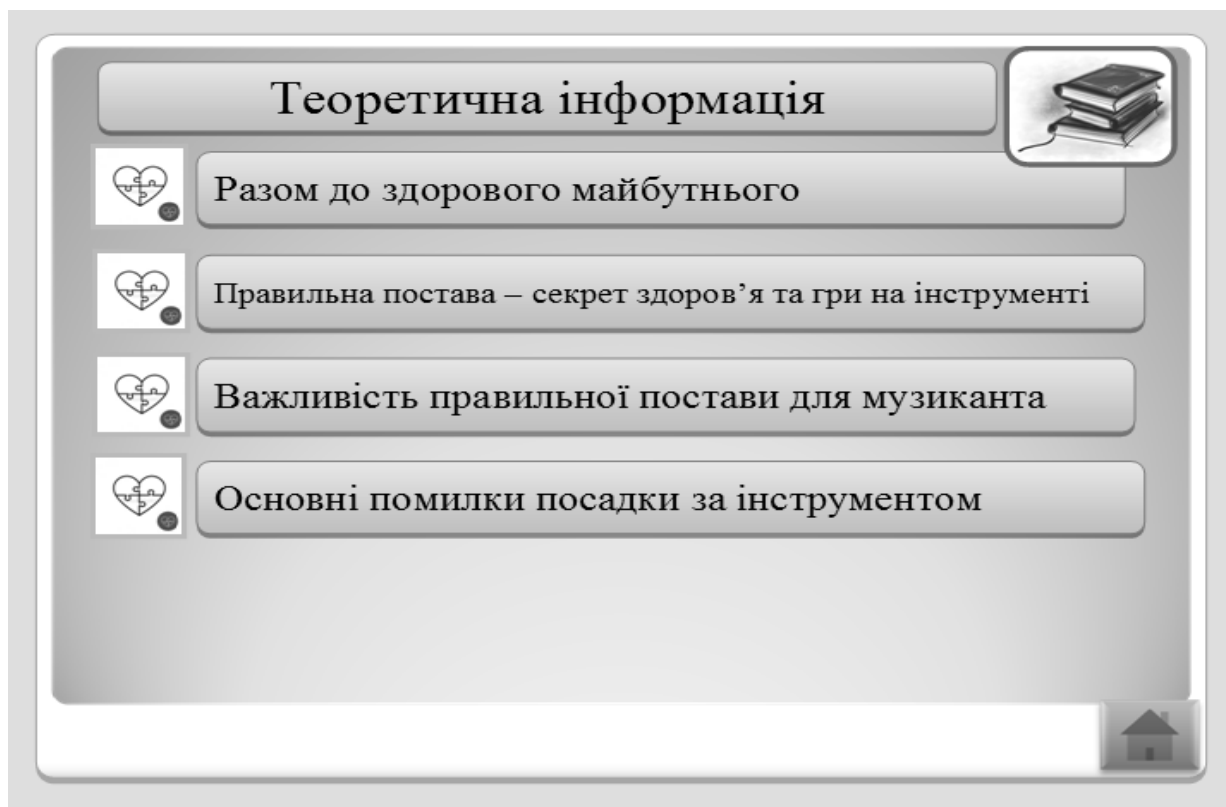


Рис. 4.5. Зображення сторінки інформаційно-методичного проекту «Пазли здоров'я» – теоретична інформація

Остання охоплює й дихання піаніста (основу техніки), біглисть, ігрові рухи, мистецтво педалізації тощо.

Розглянемо сегмент наукових відомостей, що стосуються формування ергономічно доцільної пози скрипаля під час гри на інструменті. Особливо присутнім для організації гри на скрипці є врахування правильного положення голови, рук, тулуба та ніг музиканта.

Неодмінна умова вільних ігрових рухів – це правильне положення тулуба й ніг, за якого скрипаль стоїть прямо, не горбиться, не випинає живота, не нахиляється ні вперед, ні назад, ні в боки.

Поза музиканта має бути вільна та невимушена, без зайвого напруження й скутості, але й без надмірної розслабленості. Ноги скрипаль повинен ставити не надто широко, а так, щоб носки розташовувалися на одній лінії і трохи поверталися назовні, а п'ятки більше зближалися, тобто забезпечували природне перенесення ваги тіла на обидві ноги, а не на одну. Не знівелювавши м'язове напруження тулуба й ніг, не можливо правильно тримати скрипку та смичок.

Традиційна рекомендація тримати голову прямо, без нахилу, з невеликим поворотом ліворуч, що призводить до спрямування погляду на гриф, а саме – на підставку скрипки, пов'язана із доцільністю забезпечення слухання обома вухами звуків, що їх видобуває смичок, з однакової відстані.

У разі нахилання голови праворуч чи ліворуч одне вухо завжди опинятиметься на ближчій відстані до скрипки, а відтак сприйматиме звук сильніше порівняно з другим, що применшуватиме точність слухового контролю власної гри. Крім того, нахил голови під час гри на скрипці позначений ризиком формування такого порушення постави, як викривлення хребта.

Недоречними в аспекті формування ергономічно доцільної пози скрипаля є значні повороти голови. К. Мострас наголошує на особливо негативному значенні повороту голови праворуч, за якого відбувається зміщення підборіддя донизу та, як наслідок, посилення тиску на підгрифок, що зумовлює змінюваність строю через збільшення натягу струн.

Попри потребу бути обачним із поворотами голови, незначний поворот голови ліворуч необхідний для забезпечення обом вухам більш чи менш рівномірної відстані до джерела звуку.

Утім, збереження однакової відстані від кожного вуха до підставки є недоцільним з огляду на ризик виникнення перенапруження м'язів ший. Загалом видається припустимим певний компроміс між розміщенням голови на інструменті зовсім без її повороту, яке призводить до мінімального напруження м'язів ший, і поворотом голови ліворуч, що зумовлює рівномірність слухання обома вухами. Це дає підстави стверджувати про те, що ліве вухо в основному

завжди буває розташованим трохи ближче до джерела звука порівняно з правим.

Виявами недоліків постановки скрипаля є здебільшого м'язові затиснення та несвобода рухів. Знижують ефективність постановки такого музиканта недоліки, диференційовані за правою та лівою руками.

До недоліків, пов'язаних із правою рукою, належать: посилена хватка смичка, що обов'язково спричиняє скутість кистьового суглоба, зменшує рухливість передпліччя та плеча, ускладнює зміну напрямку руху смичка, а відтак перешкоджає отриманню чистого за тембром звука; затиснення в ліктьовому суглобі, що унеможлиблює використання широких штрихів; надто значне розслаблення м'язів руки, особливо кисті, що призводить до нечистого звучання під час змін смичків біля колодки, зачеплення смичком сусідньої струни, скочування смичка від підставки до грифа; неправильні форми руху правої руки, наприклад, надмірне розгинання (відведення назад) плечової кістки, що зумовлює пересування смичка на гриф і, як наслідок, неякісне звучання. Серед недоліків, частотних щодо лівої руки, варто назвати надмірне стискання шийки скрипки, співвідносно із посиленим напруженням рухів пальців, а тому неможливістю розвитку вільної вібрації, здійснення переходів у позиції без належної пластичності й легкості.

Зважаючи на те, що постановку утворюють три компоненти – посадка, установка інструмента, положення рук, у межах експериментального дослідження тему «Важливість правильної постави для музиканта» та її підтему «Основні помилки посадки за інструментом» було присвячено детальному розгляду такого компонента виконавського апарату, наприклад, баяніста, як посадка за інструментом (рис. 4.6).

У проєкті акцентовано увагу на основних помилках посадки за інструментом студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти» та запропоновано шляхи їхнього усунення (рис 4.7).



Рис. 4.6. ІМП «Пазли здоров'я» – «Теоретична інформація» – «Основні помилки посадки за інструментом»



Рис. 4.7. Інформаційно-методичний проєкт «Пазли здоров'я» – «Теоретична інформація» – «Основні помилки посадки за інструментом»

Модуль теоретичного спрямування охоплював розроблення студентами практичних рекомендацій і комплексів вправ на різні групи м'язів у площині

виконання самостійного проєкту «Пазли здоров'я», що сприяло застосуванню останнього для самостійного укладання комплексів фізичних вправ, а також для розширення знань про вправи різної цільової спрямованості. Передбачені у межах *модуля теоретичної спрямованості* «Домашні завдання» забезпечували формування вмінь і навичок проведення самостійних занять фізичними вправами із залученням засобів фізкультурно-оздоровчого профілю, забезпечення знаннями про комплекси вправ, рекомендованих для виконання вдома, акцентування уваги на особливостях виконання вправ і на найбільш поширених помилках під час їхнього виконання.

У контексті дослідження **модуль практичного спрямування** (рис. 4.8) поставав своєрідним «фундаментом» швидкого опанування професійних навичок і вмінь, підвищення ефективності навчання; удосконалення фізичної підготовленості, профілактики порушень постави (правильна постава забезпечує сприятливі умови для роботи рухового апарату: м'язи, що втримують тіло у стані рівноваги, перебувають у найменшому напруженні, мають рівномірний тонус, готові до рухової діяльності); посилення потреби постійного застосування засобів фізичної культури під час самостійних занять.

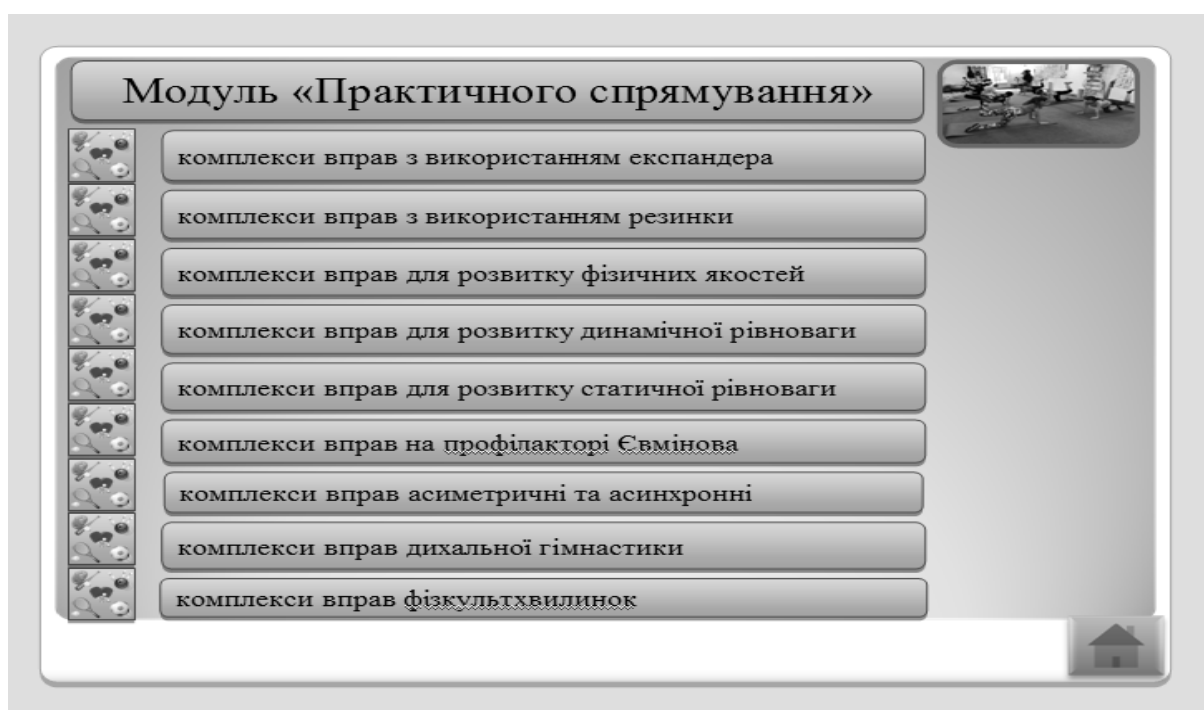


Рис. 4.8. ІМП «Пазли здоров'я» – модуль практичного спрямування

Модуль практичного спрямування передбачав використання і традиційних, і специфічних засобів фізичної культури, як-от: заняття фізичною культурою у закладах культури і мистецтв, фітнес-технології, стретчинг тощо.

Для досягнення позитивного ефекту ППФП студентів експериментальних груп розроблено комплекси вправ різної дидактичної спрямованості.

Студенти експериментальних груп займалися за програмами занять, що відповідали змісту авторської концепції та були інтегровані в освітню програму спеціальності «Музичне мистецтво». Зміст комплексів вправ підлягав диференціації залежно від особливостей спеціалізацій «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» (ЕГ1), «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (ЕГ2), а також структури м'язової діяльності та функціональної специфіки. Фізичне навантаження добирали, зважаючи на результати попереднього рівня фізичного стану та шляхом змін умов виконання фізичних вправ, варіювання загальної кількості повторень і тривалості виконання фізичних вправ, зміни темпу виконання вправ з урахуванням індивідуальних особливостей організму студентів.

Для студентів ЕГ1 у 1-му півріччі застосовували комплекси вправ, спрямовані на формування ергономічно доцільної пози гри на інструментах (фортепіано, скрипка, альт, віолончель, арфа, домра), профілактику порушень біогеометричного профілю постави, що сприяє ефективності професійної діяльності, підвищенню рівня стану біогеометричного профілю постави (вправи асиметричні та асинхронні, 3D фітнес, комплекси вправ різної складності з використанням профілактора Євмінова, інтегрований урок із анатомічною спрямованістю, елементи стретчингу); у 2-му півріччі, окрім вищеперерахованих, практикували: комплекси вправ дихальної гімнастики, комплекс вправ із «бодібар», комплекси вправ колового тренування, комплекси вправ із гантелями.

Для студентів ЕГ2 у 1-му півріччі застосовували комплекси вправ, зорієнтовані на формування ергономічно доцільної пози гри на інструментах (флейта, гобой, кларнет, фагот, саксофон, валторна, труба, тромбон, туба, баян,

акордеон, домра, бандура), профілактику порушень біогеометричного профілю постави, що сприяє ефективності професійної діяльності, підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави (комплекси вправ на корекцію порушень постави, підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави, комплекси вправ із гімнастичною палицею, 3D фітнес, комплекси вправ різної складності з використанням профілактора Євмінова, інтегрований урок із анатомічною спрямованістю, елементи стретчингу); у 2-му півріччі, окрім вищеперерахованих, практикували: комплекс вправ «Пор де бра», комплекси вправ із гумкою бодібенд, комплекси вправ колового тренування.

Організована у межах дослідження позанавчальна робота охоплювала заняття в групах ЗФП (кратність і тривалість занять в КГ та ЕГ на тиждень була однаковою – 2 рази); спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи, а саме: квести «День здоров'я», «Ми за здоровий спосіб життя», «Здоров'я не купиш – його розум дарує» (квести уможливлювали розширення й узагальнення знань про здоров'я та здоровий спосіб життя; обговорення ставлення до здоров'я та шляхів його збереження; навчання правильно ставитися до здоров'я й берегти його; формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом; прищеплення переконання в необхідності суворо дотримуватися санітарно-гігієнічних правил, виховання почуття особистої відповідальності за власне здоров'я), «Зразкові вправи на поставу», «Зелена миля», першість із видів спорту, матчеві турніри серед училищ культури і мистецтв, а також оформлення куточка фізичної культури, стенду «Кращий спортсмен коледжу», фотоальбому «Спортивно-масова робота в коледжі культури і мистецтв».

Реалізація технології супроводжувалася щоденним використанням під час викладання дисциплін професійної підготовки комплексів вправ у формі фізкультхвилинок і фізкультпауз для моторики пальців рук із застосуванням різнокольорових карток, для розслаблення м'язів тулуба, м'язів рук і кистей, фізкультхвилинок із використанням еспандера нового покоління, а також фізкультхвилинок для очей.

Розроблена технологія ППФП передбачає не просто сумарне об'єднання окремих елементів, а їхній синтез і отримання внаслідок цього системи із властивостями цілісності, що співвідносне із побудовою інтеграції як взаємодії в ході всіх форм діяльності у межах освітнього процесу.

Застосування засобів фізичної культури в рамках *модуля практичного спрямування* авторської технології набувало реалізації в урочних і позаурочних формах роботи.

Розглянемо окремі аспекти урочних форм *модуля практичного спрямування* крізь призму підвищення рівня фізичної підготовленості досліджуваних категорій студентів за допомогою реалізації міжпредметних зв'язків.

Уведення в освітній процес міжпредметних зв'язків детерміноване насамперед потенціалом останніх щодо активізації пізнавальної діяльності студентів, стимулювання їхньої розумової активності в ході пізнання, синтезу й узагальнення знань.

Міжпредметні зв'язки в контексті інтегрованих занять спроектовано на низку таких функцій, як: методологічна, освітня, розвивальна, виховна та конструктивна.

До переваг використання міжпредметних зв'язків у навчальному процесі належить можливість, з одного боку, більш ґрунтовно вивчити предмет, а з іншого – сформувати стійку звичку до систематичних занять.

Набуті на основі реалізації міжпредметних зв'язків знання й уміння із царини фізичного виховання і спорту сприяють забезпеченню на заняттях фізичної культури взаємозв'язку змісту навчання та прищеплення стійкого інтересу до фізичної культури.

Необхідно наголосити, що засоби технології ППФВ студентів «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» – це комплекси вправ на корекцію постави; комплекси вправ із гімнастичною палицею; комплекс вправ «Пор де бра»; 3 D фітнес; комплекси вправ із фідболом; комплекси вправ із гумкою бодібенд; комплекси вправ різної складності з використанням

профілактора Євмінова; комплекси вправ стретчингу; комплекси вправ колового тренування (табл. 4.12).

Таблиця 4.12

**Засоби технології ППФВ студентів досліджуваних спеціалізацій
«фортепіано, оркестрові струнні інструменти» та їхня спрямованість**

Комплекси вправ	Спрямованість
Комплекси вправ на корекцію постави	Вправи для зміцнення м'язів шийного відділу хребта; м'язів тулуба
Комплекси вправ із гімнастичною палицею	Вправи для зміцнення м'язів плечового відділу; м'язів спини; на розвиток координації рухів і рухливості плечового суглоба
Комплекс вправ «Пор де бра»	Вправи на рухливість суглобів; зміцнення м'язів тулуба
3D фітнес	Вправи для зміцнення м'язів шийного відділу хребта; м'язів тулуба
Комплекси вправ із фідболом	Вправи для зміцнення м'язів шийного відділу хребта; м'язів тулуба
Комплекси вправ із гумкою бодібенд	Вправи для зміцнення м'язів шийного відділу хребта; м'язів тулуба
Комплекси вправ різної складності з використанням профілактора Євмінова	Вправи на зняття втоми м'язів спини та тулуба
Комплекси вправ стретчингу	Вправи на розтягування м'язів шийного відділу хребта; м'язів тулуба
Комплекси вправ колового тренування	Вправи для зміцнення м'язів шийного відділу хребта; м'язів тулуба

Засоби технології ППФП студентів спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» представлено в таблиці 4.13. Йдеться про комплекси: комплекси вправ на корекцію постави; комплекси асиметричних та асинхронних вправ; комплекси вправ із гантелями; 3D фітнес; комплекси вправ із фідболом; комплекси вправ із «бодібар»; комплекси вправ різної

складності з використанням профілактора Євмінова; комплекси вправ стретчингу; комплекс вправ дихальної гімнастики; комплекс вправ колового тренування.

Таблиця 4.13

**Засоби технології ППФП студентів досліджуваних спеціалізацій
«оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та їхня
спрямованість**

Комплекси вправ	Спрямованість
Комплекси вправ на корекцію постави	Вправи для зміцнення м'язів плечового відділу; м'язів спини, ніг
Комплекси асиметричних та асинхронних вправ	Вправи на розвиток координації рухів і рухливості плечового суглоба; зміцнення плечового відділу; м'язів спини
Комплекси вправ із гантелями	Вправи для рухливості суглобів; зміцнення м'язів тулуба; м'язів плечового відділу; грудного відділу; м'язів спини
3D фітнес	Вправи для зміцнення м'язів плечового відділу; грудного відділу; м'язів спини, ніг
Комплекси вправ із фітболом	Вправи для зміцнення м'язів плечового відділу; грудного відділу; м'язів спини, ніг
Комплекси вправ із «бодібар»	Вправи для зміцнення м'язів плечового відділу; грудного відділу; м'язів спини, ніг
Комплекси вправ різної складності з використанням профілактора Євмінова	Вправи для зняття втоми м'язів плечового відділу, спини; корекції порушень постави
Комплекси вправ стретчингу	Вправи на розтягування м'язів плечового відділу, грудного відділу; м'язів спини, ніг
Комплекс вправ дихальної гімнастики	Вправи на покращення функцій дихальних шляхів
Комплекс вправ колового тренування	Вправи для зміцнення м'язів плечового відділу, грудного відділу; м'язів спини, ніг

Так, під час характеристики м'язів людини варто проводити показ останніх на таблицях, слайдах, у ході демонстрації рухів, пов'язаних із роботою таких м'язів, передбачити пояснення про значення їхнього розвитку, а на практичному занятті з фізичної культури приділити увагу закріпленню отриманих знань шляхом виконання вправ і подальшого з'ясування задіяних для цього м'язів (рис. 4.11).

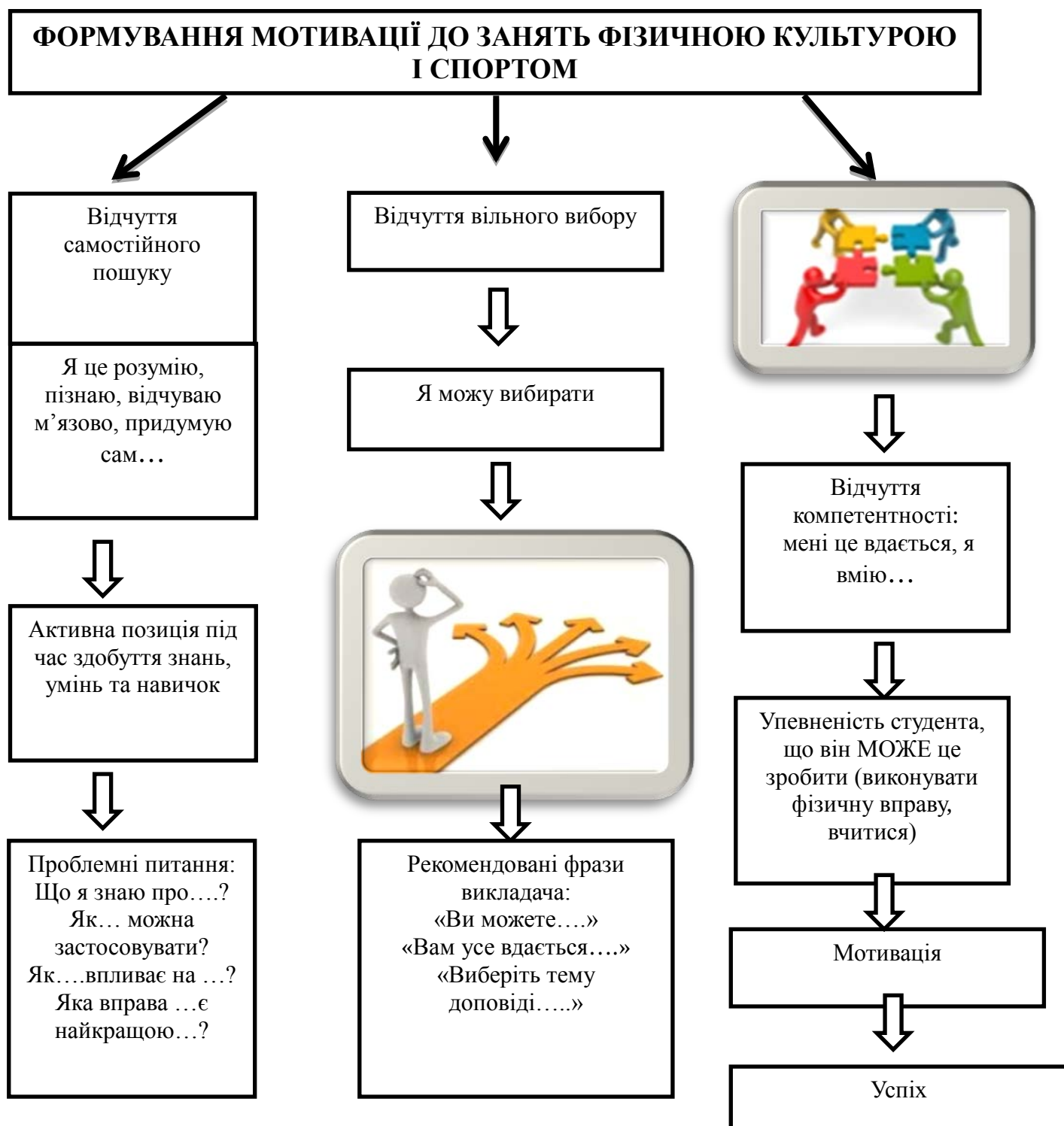


Рис. 4.11. Схема формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом

Передбачена в дослідженні диференціація змісту комплексів вправ залежно від спеціалізації, структури м'язової діяльності та функціональної специфіки залучених до експерименту студентів музичного профілю співвідносилася з диференціацією фізичного навантаження за результатами попереднього рівня фізичного стану та набувала реалізації шляхом зміни умов виконання фізичних вправ, варіювання загальної кількості повторень і тривалості виконання останніх, а також добору темпу їхнього виконання з огляду на індивідуальні особливості організму. Застосування засобів технології ППФВ студентів досліджуваних спеціалізацій «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» у 1-му півріччі представлено в таблиці 4.14, аналогічні таблиці для інших спеціалізацій наведено у додатках (М).

Таблиця 4.14

Застосування засобів технології ППФВ студентів досліджуваних спеціалізацій «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» у 1-му півріччі

№	Вправа	Нумерація занять															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Комплекси вправ на корекцію постави	•	•			•	•			•	•			•	•		•
2	Комплекси вправ із гімнастичною палицею			•	•			•	•			•	•			•	
3	3D фітнес із застосуванням фітбола				•	•			•	•			•	•			•
4	Комплекси вправ різної складності з використанням профілактора Євмінова	•	•					•			•	•				•	
5	Інтегрований урок із анатомічною спрямованістю		•					•							•		
6	Елементи стретчингу	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Досягнення результативності процесу ППФП вимагало певної систематизації, підпорядкування чіткій логіці функціонування всього змісту занять із фізичного виховання. Це передбачало виокремлення таких

взаємопов'язаних компонентів, як: планування, реалізація запланованого, контроль і облік результатів, якість функціонування яких уможливорює доцільну побудову занять фізичного виховання, ефективне керування педагогічним процесом і його результатами.

У проєкції вищевикладеного поставали три етапи фізичної підготовки на заняттях фізичною культурою за розробленою в дослідженні технологією ППФП студентів музичних спеціальностей.

Перший етап (перший семестр) **технології**: інтенсивність виконання вправ – переважно низька та середня; ЧСС – 150–160 уд./хв., відновлення ЧСС у межах до 90 уд./хв.; кількість підходів до виконання кожної вправи залежала від її складності та в середньому становила 2–4 підходи; навантаження забезпечували завдяки поступовому збільшенню обсягу роботи – кількості вправ, кількості підходів у кожній вправі тощо; ППФП відзначалася зростанням частки підготовчих і допоміжних вправ від загальної кількості всіх засобів фізичної підготовки.

Другий етап (другий семестр) **технології**: ЧСС – 165–175 уд./хв.; відпочинок між підходами – активний, відновлення ЧСС – до 90–100 уд./хв.; кількість підходів для виконання вправ поступово збільшували від 4 до 6; збільшення кількості вправ закономірно зумовлювало зростання тривалості відпочинку між підходами.

Третій етап технології: ЧСС – 160–170 уд./хв.; відновлення ЧСС у межах до 90 уд./хв.; кількість підходів до виконання кожної вправи залежала від її складності та в середньому становила 8–10; підготовку спрямовували на вдосконалення рухових професійних здібностей на основі загальної фізичної підготовленості, досягнутої на попередніх етапах.

Зважаючи на те, що розроблена в дослідженні технологія ППФП майбутніх музикантів передбачала не просто сумарне об'єднання окремих елементів, а їхній синтез і, як наслідок, отримання системи із властивостями цілісності, тобто побудову інтеграції як взаємовпливу під час усіх форм діяльності в межах освітнього процесу, проаналізуємо переваги міжпредметних зв'язків у контексті професійної підготовки музикантів для гри на фортепіано

та струнних інструментах. Передусім зацентуємо на потребі розвитку в останніх таких професійних якостей, як: спритність, швидкість, точність рухів плеча та координація, передпліччя й, особливо, кисті та пальців.

Ефективними для формування вказаних у вищенаведеному переліку професійних якостей є вправи на розвиток дрібної моторики, варіабельні щодо виконання їх із використанням широкого спектра предметів, пристосувань і без них, оскільки вправи силового характеру небезпечні для такої категорії музикантів через ризик зменшення в них амплітуди та рухливості в суглобах рук. Для створення особливо сприятливих умов реалізації запропонованої в дослідженні технології в ході професійної підготовки майбутніх музикантів різних спеціалізацій, спроектованої на формування професійно важливих фізичних якостей майбутнього фахівця, розвиток комплексу його здібностей, накопичення необхідних для фахової діяльності знань, умінь і навичок, оперували ресурсами різних музичних дисциплін, серед яких – гра на музичних інструментах, спів, музично-теоретичні предмети, різного роду методики. Технологія, серед іншого, охоплювала використання комплексів вправ фізкультхвилинок і фізкультпауз під час викладання дисциплін професійної підготовки (рис. 4.12).



Рис. 4.12. Основні засоби технології ППФП студентів спеціальності «Музичне мистецтво» (фізкультхвилинки різного спрямування)

Наведемо орієнтовні схеми фізкультхвилинки для студентів спеціальності «Музичне мистецтво», які грають на різних музичних інструментах. Інші комплекси представлені у практичних рекомендаціях.

Схема комплексу фізкультхвилинки для студентів які грають на музичному інструменті –баян

1. **Потягування.** *Характер і спосіб виконання* – вправи прості за координацією із розтягуванням м'язів грудей. Завершується розслабленням м'язів рук і тулуба. Дихання рівномірне. *Дозування* – 4–6 разів. *Темп* – повільний.

2. **Повороти тулуба.** *Характер і спосіб виконання* – динамічні вправи. М'язи рук розслаблені. *Дозування* – 4–6 разів. *Темп* – середній.

3. **Махові рухи.** *Характер і спосіб виконання* – вправи із широкою амплітудою і елементами розслаблення кінцівок. Дихання рівномірне. *Дозування* – 4–6 разів. *Темп* – середній.

Схема комплексу фізкультхвилинки для студентів які грають на музичному інструменті – фортепіано

1. **Потягування.** *Характер і спосіб виконання* – вправи прості за координацією із розтягуванням м'язів грудей, прогинанням хребетного стовпа. Дихання рівномірне. *Дозування* – 2–4 рази. *Темп* – повільний.

2. **Нахили вперед, в сторони.** *Характер і спосіб виконання* – вправи комбіновані, пружинисті, з розтягуванням м'язів тулуба. Дихання рівномірне. *Дозування* – 4–6 разів. *Темп* – середній.

3. **Згинання, розтягування і відведення ніг.** *Характер і спосіб виконання* – вправи динамічні, з широкою амплітудою рухів. з рівномірним диханням. *Дозування* – 2- 4 рази. *Темп* – середній.

Схема комплексу фізкультхвилинки для студентів які грають на музичному інструменті – скрипки

1. **Потягування.** *Характер і спосіб виконання* – вправи прості за координацією рухів, з широкою амплітудою і розслабленням м'язів рук, передпліччя та тулуба. *Дозування* – 4–6 разів. *Темп* – повільний.

2. Розслаблення м'язів рук і плечових поясу. *Характер і спосіб виконання* – вправи прості за координацією. Розслаблення починається після короткочасної статичної напруги. *Дозування* – 6–8 разів. *Темп* – повільний.

3. Махові рухи. *Характер і спосіб виконання* – вправи комбіновані. Виконуються з широкою амплітудою і розслаблення м'язів кінцівок. Рівномірне глибоке диханням. *Дозування* – 6–8 рази. *Темп* – середній.

Засоби технології ППФВ студентів досліджуваних студентів досліджуваних спеціалізацій та їхня спрямованість представлені у таблиці 4.15: фізкультхвилинка для очей; фізкультхвилинка для розслаблення м'язів кистей рук; фізкультхвилинка для моторики пальців рук із використанням різнокольорових карток; фізкультхвилинка для розслаблення м'язів тулуба; фізкультхвилинка із використанням еспандера нового покоління;

Таблиця 4.15

Засоби технології ППФВ студентів досліджуваних спеціалізацій та їхня спрямованість

Фізкультхвилинки	Спрямованість
Фізкультхвилинка для очей	На зниження зорового навантаження та відновлення працездатності, зміцнення очних м'язів
Фізкультхвилинка для розслаблення м'язів кистей рук	На зниження напруження м'язів кисті
Фізкультхвилинка для моторики пальців рук із використанням різнокольорових карток	На покращення моторики пальців рук, відновлення працездатності
Фізкультхвилинка для розслаблення м'язів тулуба	На зняття напруження м'язів плечового відділу, грудного відділу, м'язів спини, ніг
Фізкультхвилинка із використанням еспандера нового покоління	На зміцнення м'язів кисті

У дослідженні послуговувалися такими цільовими установками проведення фізкультхвилинок, як: корегування негативного впливу вимушеного положення на кістково-м'язову систему; посилення кровообігу, покращення обміну речовин; попередження виникнення професійних захворювань і підвищення працездатності.

Розглянемо творчу фізкультхвилинку, призначену для розвитку моторики пальців, зміцнення м'язів кисті, відновлення працездатності, уваги, що відіграють особливо важливу роль під час індивідуальних занять гри на інструменті (рис. 4.13).

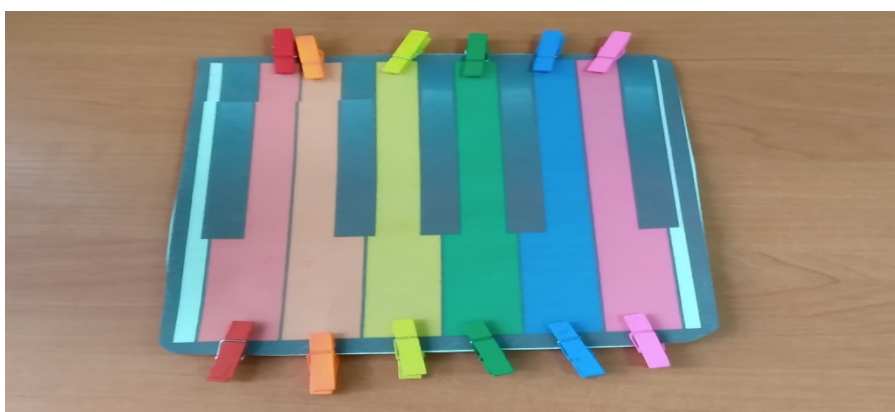


Рис. 4.13. Зображення алгоритму використання різнокольорових карток студентами спеціальності «Музичне мистецтво»

Вправа 1. В.п. – сидячи, руки на поверхні парти. Лівою рукою втримувати заготовлений різнокольоровий макет, а правою швидко знаходити прищепку відповідного кольору та розташовувати за кольорами макета справа наліво; виконувати те саме, повертаючись по макету.

Методичні вказівки: Після виконання вправи робити легке струшування кистями, а потім набути положення правильної постави й утримувати його протягом 5–6 с, що дасть змогу створити настанову на збереження правильної постави під час заняття.

Вправа 2. В.п. – сидячи, руки на поверхні парти. Правою рукою втримувати заготовлений різнокольоровий макет, а лівою швидко знаходити прищепку відповідного кольору та розташовувати за кольорами макета зліва направо; виконувати те саме, повертаючись по макету.

Методичні вказівки: Після виконання вправи робити легке струшування кистями.

Вправа 3. В.п. – сидячи, руки на поверхні парти. Лівою рукою втримувати заготовлений різнокольоровий макет, а правою швидко знаходити прищепку відповідного кольору та розташовувати за кольорами макета справа наліво; повертаючись по макету, виконувати те саме лівою рукою, розташовуючи прищепки за кольорами макета зліва направо.

Методичні вказівки: Після виконання вправи робити легке струшування кистями.

На завершення вправи доцільно набути положення правильної постави й утримувати його протягом 5–6 с, що дасть змогу створити настанову на збереження правильної постави під час заняття.

Вправа 4. В.п. – сидячи, руки на поверхні парти. Правою рукою втримувати заготовлений різнокольоровий макет, а лівою швидко знаходити прищепку відповідного кольору та розташувати за кольорами макета зліва направо; повертаючись по макету, виконувати те саме правою рукою, розташовуючи прищепки за кольорами макета справа наліво.

Методичні вказівки: Після виконання вправи робити легке струшування кистями.

На завершення вправи доцільно набути положення правильної постави й утримувати його протягом 5–6 с, що дасть змогу створити настанову на збереження правильної постави під час заняття.

Визначення ступеня ефективності розробленої в дослідженні технології ППФП студентів освітньої програми «Музичне мистецтво» закономірно передбачало оперування низкою критеріїв, спроектованих на зміст і структуру її компонентів, серед яких:

- **мотиваційно-ціннісний**, що пов'язаний із: бажанням студентів музичного фаху вдосконалювати професійно необхідні фізичні якості, їхнім стійким пізнавальним інтересом, професійною мотивацією до фізичної підготовки, усвідомленням важливості системних знань із ППФП;

– **гностичний**, що відображає сформованість системи теоретичних знань студентів освітньої програми «Музичне мистецтво» про ППФП з огляду на особливості їхньої майбутньої діяльності, повноту й усвідомленість розуміння значення фізичного виховання для розвитку людини та підготовці фахівця;

– **діяльнісний**, що співвідносний із підвищенням рівня фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності та РФЗ, профілактикою й корекцією порушень постави, сформованістю вмінь і навичок самостійних занять із ППФП;

– **рефлексивний**, що окреслений готовністю до самостійних занять із ППФП, умінням самостійно організувати й реалізувати заняття, встановлювати їхню ефективність; знаннями та навичками самодіагностування, самоконтролю під час занять; умінням корегувати процес ППФП.

Загалом технологію ППФП студентів освітньої програми «Музичне мистецтво» реалізовували за алгоритмом, що складався зі спектра послідовно здійснюваних кроків, як-от:

1) **перший крок**, що передбачав аналіз відповідної законодавчої бази, програмно-нормативних документів, структури ППФП; з'ясування початкового рівня фізичного стану, теоретичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей; аналіз показників і прогнозування результатів; визначення змісту освітнього процесу, форм організації студентів на занятті; розроблення анкет щодо: визначення мотивації, основних професійних здібностей студентів; виявлення пріоритетних проблем організації роботи (гри на інструменті) студентів I–IV курсів спеціалізацій «фортепіано, оркестрові струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»;

2) **другий крок**, що охоплював планування діяльності й інформаційно-методичне забезпечення ППФП у системі фізичного виховання, розроблення технології із застосуванням засобів ППФП залежно від професійної діяльності (гри на різних музичних інструментах);

3) **третій крок**, що відображав аналіз і порівняння отриманих результатів; реалізацію різновидового контролю; укладання практичних рекомендацій за результатами діяльності.

Висновки до розділу 4

У розділі науково обґрунтовано та запропоновано авторське бачення концепції ППФП студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти».

Розроблена в дослідженні концепція передбачає: соціальні, особистісні, біологічні та професійні передумови, підходи як її теоретичний базис, мету, завдання, принципи, організаційно-педагогічні і дидактичні умови, етапи впровадження, критерії ефективності та шляхи реалізації.

Одержані під час опитування дані подано як сформовану експертами градацію факторів успішної гри студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» на інструменті за їхньою важливістю, у якій найбільш важливими факторами успішної гри на інструменті для студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» визначено наявність образного музичного мислення ($R = 1,17$), високий ступінь концентрації уваги ($R = 2,00$), фізичну, розумову активність ($R = 3,17$), зібраність виконавця ($R = 4,00$), а найменш важливими – збереження «свіжості» слухового сприйняття та тонкі ігрові відчуття (сума рангів 63 та 65 відповідно). Те, що коефіцієнт конкордації $W = 0,845$, тобто є статистично значущим на рівні $p < 0,01$, слугує підставою для висновку про те, що експертиза відбулася, думки експертів узгоджені.

Експертне ранжування характеристик ергономічно доцільної пози студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» у положенні сидючи під час гри на інструменті уможливило формування такого розподілу останніх за ступенем значущості: 1 місце – положення плечей (лінія плечового поясу, що паралельна до лінії корпусу інструмента; піднімання, опускання) ($R = 1,25$), 2 та 3 місця – постановка правої руки та постановка лівої руки відповідно, 4 місце – рухливість, що набуває такого вияву, як здатність гнучко та швидко реагувати на отримані завдання, 5 місце – положення ніг (кут коліна, 90°) ($R = 4,92$), 6 місце – положення голови (прямо, з нахилом уперед, ліворуч до 20°) ($R = 5,83$).

Отримані в ході опитування дані представлено проєкцією бачення експертами важливості факторів успішної гри студентів вищеназваної спеціалізації на інструменті, зокрема *баяні*: 1 місце – високий ступінь концентрації уваги ($R = 1,17$), 2 місце – фізична, розумова активність ($R = 1,83$), 3 місце – наявність образного музичного мислення ($R = 3,25$), 4 місце – ігрові відчуття ($R = 3,92$), 5 місце – зібраність виконавця ($R = 5,33$), 6-те місце – збереження «свіжості» слухового сприйняття ($R = 5,50$).

Під час пошуку відповідей на запитання про основні критерії посадки під час гри на інструменті музиканта свій вибір на відповіді «опора сидіння» зупинили 58,06 % першокурсників, 47,22 % другокурсників, 51,22 % третьокурсників, 65,71 % четвертокурсників; на відповіді «положення плечей» – 19,35 % першокурсників, 25,00 % другокурсників, 25,00 % третьокурсників, 17,14 % четвертокурсників; на відповіді «положення спини» – 9,68 % першокурсників, 9,68 % другокурсників, 17,07 % третьокурсників, 11,43 % четвертокурсників; на відповіді «постановка рук» – 6,45 % першокурсників, 11,11 % другокурсників, 4,88 % третьокурсників, 5,71 % четвертокурсників.

У ході пропонованого в межах анкетування оцінювання за десятибальною шкалою навантаження на тулуб під час гри на інструменті в положенні стоячи студенти спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» поставили 5–8 (33,33 % першокурсників, 28,57 % другокурсників) і 9–10 (33,33 % першокурсників, 57,14 % другокурсників, 100,00 % третьокурсників) балів.

До переліку основних критеріїв посадки під час гри на інструменті музиканта респонденти зарахували «опору сидіння» (33,33 % першокурсників, 42,86% другокурсників, 66,67 % третьокурсників), «положення плечей» (33,33 % першокурсників, 28,57 % другокурсників), «положення спини» (16,67 % першокурсників, 14,29 % другокурсників, 33,33 % третьокурсників), «постановку рук» (16,67% першокурсників, 14,29 % другокурсників).

Матеріали цього розділу представлено у публікаціях [22, 26, 27, 185, 189].

РОЗДІЛ 5

ЕФЕКТИВНІСТЬ РОЗРОБЛЕНОЇ КОНЦЕПЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО»

5.1. Рівень теоретичних знань студентів досліджуваних груп протягом експерименту

Запропонована в дослідженні технологія професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких (музичних) спеціальностей охоплювала розроблений на основі матеріалів попереднього дослідження та результатів робіт ряду фахівців блок «Теоретичні відомості», що містив тест із 24 питань з 4 альтернативними відповідями.

Дослідження передбачало проведення опитування студентів мистецьких (музичних) спеціальностей із залученням вищевказаного тесту для проведення розподілу останніх за рівнями теоретичної підготовленості, співвідносними з певною кількістю правильних відповідей. Опис механізму й особливостей проведення розподілу подано в другому розділі запропонованої дисертаційної роботи.

П'ятий розділ дисертації присвячено висвітленню результатів повторного тестування студентів ЕГ після вивчення теоретичних відомостей за запропонованою програмою технології професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких (музичних) спеціальностей, а також результатів студентів КГ, які здобували теоретичні знання під час підготовчої та основної частин заняття за навчальною програмою (табл. 5.1).

Після проведення тестування для визначення рівня теоретичної підготовленості респондентів було виявлено несуттєве зростання рівня теоретичних знань дівчат КГ1: відбулося зменшення частки дівчат із низьким рівнем на 1 особу, поповнення частки дівчат із високим рівнем на 1 особу, що дало підстави стверджувати про належність значної частки КГ1 під час повторного тестування до середнього рівня теоретичних знань.

Розподіл студенток досліджуваних груп за показниками теоретичної підготовленості, отриманими протягом експерименту (n=19), %

Рівень	КГ1 (n=10)				ЕГ1 (n=9)			
	до		після		до		після	
	п	%	п	%	п	%	N	%
низький	2	20	1	10	2	22,2	-	-
середній	6	60	5	60	5	55,6	2	22,2
достатній	2	20	2	20	2	22,2	4	44,5
високий	-	-	1	10	-	-	3	33,3

Розглянемо динаміку зміни рівня теоретичної підготовленості студентів ЕГ1 після застосування авторської технології професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких (музичних) спеціальностей.

Грунтовний аналіз відповідей респондентів ЕГ1, зокрема охоплених експериментом студенток, на запитання анкети дає змогу констатувати про належне засвоєння ними найважливіших понять і термінів основ теорії фізичного виховання.

Так, правильно розтлумачили значення терміна «фізична вправа» в ході повторного анкетування 7 осіб (77,7 %) ЕГ1, а на додаткові засоби фізичного виховання, а саме – силу природи та гігієнічні фактори, правильно вказали 6 осіб (66,6 %) ЕГ1.

Крім того, студенти ЕГ1 знають рекомендації щодо побудови послідовності вправ на вдосконалення фізичних якостей, представленої в основній частині заняття фізичної культури: правильно відповіли 5 осіб (55,6 %) ЕГ1. У цьому блоці запитань, які стосуються структури заняття, юнаки ЕГ1 також правильно відповідали на питання про вибір послідовності виконання вправ із комплексу ранкової гімнастики – 5 осіб (55,6%).

Більшість із опитаних студенток ЕГ1 правильно відповіли на запитання, присвячені характеристиці фізичних якостей людини, та на запитання, що пов'язані з історією Олімпійських ігор.

Дівчата ЕГ1 також знають, якими показниками характеризується фізичний розвиток (8 осіб – 88,8 % правильних відповідей), ознайомлені з переліком вправ для профілактики порушень постави (6 осіб – 66,6 % правильних відповідей), засвоїли склад комплексів вправ ЗРВ (77,7% правильних відповідей).

Загалом результати повторного тесту на визначення рівня теоретичних знань слугують підставою для констатації про те, що впродовж експерименту в середовищі експериментованих студенток відбулося зменшення частки дівчат, які мають середній рівень, на 3 особи (22,2 %), збільшення частки дівчат із достатнім рівнем на 2 особи (44,5 %) на тлі відсутності дівчат із низьким рівнем. Відзначимо, що для виходу на достатній рівень студентам потрібно було набрати 13–18 правильних відповідей на запитання запропонованої анкети. Як бачимо з таблиці 5.2, 6 юнаків КГ2 (60 %) та 5 ЕГ2 (45,45 %) за результатами повторного тестування вийшли на середній рівень. Високий рівень, співвідносний із правильними відповідями в обсязі 19–24 із 24, продемонстрували 10 % студентів КГ2 і 18,18 % студентів ЕГ2.

Таблиця 5.2

Розподіл студентів досліджуваних груп за показниками теоретичної підготовленості протягом експерименту (n=21), %

Рівень	КГ2 (n=10)				ЕГ2 (n=11)			
	до		після		до		після	
	п	%	п	%	п	%	N	%
низький	2	20	1	10	2	18,18	-	-
середній	6	60	6	60	7	63,64	5	45,45
достатній	2	20	2	20	2	18,18	4	36,36
високий	-	-	1	10	-	-	2	18,18

5.2. Оцінювання показників фізичного розвитку студентів мистецьких спеціальностей протягом експерименту

Проведене в ході дослідження оцінювання ЖІ студенток мистецьких спеціальностей обраних для експерименту спеціалізацій (табл. 5.3) дає підстави стверджувати про відсутність у КГ1 осіб із високим рівнем ЖІ й на початку, й наприкінці експерименту на відміну від ЕГ1, де простежено наявність 22,22% осіб із високим рівнем ЖІ наприкінці експерименту.

Таблиця 5.3

Оцінювання динаміки життєвого індексу студенток мистецьких спеціальностей спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» досліджуваних груп протягом експерименту (n=19), %

Контингент		Нижче за середній		Середній		Вище за середній		Високий	
		п	%	п	%	п	%	п	%
КГ1 (n=10)	ПЕ	5	50	4	40	1	10	-	-
	КЕ	6	60	4	40	-	-	-	-
ЕГ1 (n=9)	ПЕ	5	55,56	4	44,44	1	11,11	-	-
	КЕ	3	33,33	3	33,33	2	22,22	2	22,22

Примітка: ПЕ – початок експерименту, КЕ – кінець експерименту.

Із таблиці 5.3 постає очевидною незмінність показників студенток КГ1 упродовж експерименту, які продемонстрували середній рівень ЖІ – 40 % – і на початку, і наприкінці експерименту. На противагу дівчатам КГ1 на початок експерименту серед студенток ЕГ1 55,56 % осіб мали рівень ЖІ нижче за середній, 44,44 % – середній, 11,11% – вище за середній, тоді як після експерименту в контингенті ЕГ1 відбулося зменшення на рівні нижче за середній кількості студенток із 55,55 % до 33,33 % осіб, збільшення на високому рівні кількості студенток на 22,22 % особи, зростання на рівні вище за середній кількості студенток на 11,11 % осіб після експерименту.

Оцінювання ЖІ студентів мистецьких спеціальностей досліджуваних спеціалізацій (табл. 5.4) дає змогу констатувати про відсутність у КГ2 юнаків із

високим рівнем ЖІ на початку та наприкінці експерименту, а також про домінування серед юнаків КГ2 осіб із нижче за середній рівнем ЖІ – 40% – на початку та наприкінці експерименту.

Таблиця 5.4

Оцінювання динаміки життєвого індексу студентів мистецьких спеціальностей спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» досліджуваних груп протягом експерименту (n=21), %

Контингент		Низький		Нижчий за середній		Середній		Вищий за середній	
КГ2 (n=10)	ПЕ	3	30	4	40	3	30	-	-
	КЕ	5	50	4	40	1	10	-	-
ЕГ2 (n=11)	ПЕ	3	27,27	5	45,45	3	27,27	-	--
	КЕ	2	18,18	3	27,27	5	45,45	1	9,09

Примітка: ПЕ – початок експерименту, КЕ – кінець експерименту.

На відміну від студентів КГ2 студенти ЕГ2 продемонстрували очевидну динаміку перерозподілу за рівнями ЖІ впродовж експерименту: на початку експерименту серед обстежуваних юнаків ЕГ2 27,27 % осіб мали низький рівень ЖІ, 45,45 % осіб – нижче за середній рівень ЖІ, 27,27 % осіб – середній рівень ЖІ, тоді як наприкінці експерименту в контингенті експериментованих юнаків ЕГ2 відбулося зменшення студентів із низьким рівнем ЖІ із 27,27 % до 18,18% осіб, із нижче за середній рівнем ЖІ – із 45,45 % до 27,27 % осіб, а також збільшення із середнім рівнем ЖІ – із 27,27 % до 45,45 % осіб, із вище за середній рівнем ЖІ – на 9,09 % осіб.

Таблиця 5.5 відображає зміни протягом експерименту показників індексу Робінсона у студенток мистецьких спеціальностей досліджуваних груп. Так, у КГ1 дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» після експерименту не вдалося виявити студенток із високим рівнем ІР, тоді як у ЕГ1 дівчат із високим рівнем такого показника стало на 11,11 % осіб більше за

рахунок зменшення студенток із середнім рівнем індексу Робінсона на 11,11 % осіб.

Розглянемо результати оцінювання індексу Робінсона студентів обох досліджуваних груп упродовж експерименту. Із таблиці 5.5 видається зрозумілим збільшення серед юнаків КГ2 кількості студентів із рівнем індексу Робінсона нижче за середній від 20 % осіб на початку експерименту до 40 % осіб наприкінці.

Таблиця 5.5

Оцінка динаміки індексу Робінсона студентів мистецьких спеціальностей досліджуваних груп протягом експерименту, (n=40), %

Контингент			Індекс Робінсона, рівень							
			нижчий за середній		середній		вищий за середній		високий	
			п	%	п	%	п	%	п	%
дівчата спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти»	КГ1 (n=10)	ПЕ	2	20	2	20	3	30	3	30
		КЕ	3	30	4	40	3	30	-	-
	ЕГ1 (n=9)	ПЕ	2	22,22	2	22,22	3	33,33	2	22,22
		КЕ	2	22,22	1	11,11	3	33,33	3	33,33
юнаки спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»	КГ2 (n=10)	ПЕ	2	20	3	30	3	30	2	20
		КЕ	4	40	3	30	4	40	1	10
	ЕГ2 (n=11)	ПЕ	2	18,18	4	36,36	3	27,27	2	18,18
		КЕ	2	18,18	1	9,09	4	36,36	4	36,36

Крім того, серед юнаків КГ2 відбулося збільшення кількості студентів, що мали рівень індексу Робінсона вище за середній, на 10 % осіб із відповідним зниженням на 10 % осіб, тобто на 1 особу, кількості студентів із високим рівнем індексу Робінсона.

Зміни в розподілі студентів ЕГ2 упродовж експерименту сформували таку картину: у контингенті юнаків ЕГ2 на початку експерименту було 18,18 % осіб із рівнем індексу Робінсона нижче за середній і 36,36 % осіб із середнім рівнем такого індексу, а після експерименту відбулося зменшення кількості юнаків із середнім рівнем індексу Робінсона до 9,09% осіб за рахунок зростання кількості юнаків із рівнем відповідного індексу вище за середній до 36,36 % осіб.

Проаналізуємо зміни впродовж експерименту визначених у студентів КГ і ЕГ показників індексу фізичної роботоздатності (табл. 5.6).

Таблиця 5.6

Оцінювання динаміки фізичної роботоздатності студентів мистецьких спеціальностей досліджуваних груп протягом експерименту, (n=40), %

Контингент			Індекс фізичної роботоздатності, рівень							
			нижчий за середній		середній		вищий за середній		високий	
			п	%	п	%	п	%	п	%
дівчата спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти»	КГ1 (n=10)	ПЕ	1	10	4	40	4	40	1	10
		КЕ	3	30	5	50	2	20	-	-
	ЕГ1 (n=9)	ПЕ	1	11,11	4	44,44	3	33,33	1	11,11
		КЕ	1	11,11	2	22,22	3	33,33	3	33,33
юнаки спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»	КГ2 (n=10)	ПЕ	1	10	6	60	3	30	-	-
		КЕ	4	40	5	50	1	10	-	-
	ЕГ2 (n=11)	ПЕ	1	9,09	7	63,64	3	27,27	-	-
		КЕ	1	9,09	3	27,27	3	27,27	4	36,36

У таблиці 5.6 зафіксовано зростання частки дівчат КГ1 із середнім рівнем фізичної роботоздатності від 40 % осіб на початку експерименту до

50 % осіб на його завершення, а також зменшення впродовж експерименту частки дівчат із високим рівнем фізичної роботоздатності від 10% осіб до нуля, що дає підстави стверджувати про встановлення в ході оцінювання індексу фізичної роботоздатності студенток мистецьких спеціальностей досліджуваних груп відсутності в контингенті останніх осіб із високим рівнем фізичної роботоздатності наприкінці експерименту.

Студентки ЕГ1 продемонстрували незмінність упродовж експерименту частки дівчат із рівнем індексу роботоздатності нижче за середній – 11,11 % осіб, зменшення частки дівчат із середнім рівнем індексу роботоздатності із 44,44 % осіб перед експериментом до 22,22 % осіб після експерименту, аналогічну частку дівчат із рівнем фізичної роботоздатності вище за середній і на початку, і наприкінці експерименту, а відтак збільшення частки дівчат із високим рівнем фізичної роботоздатності з 11,11 % осіб на початку експерименту до 33,33 % осіб після нього.

Під час оцінювання фізичної роботоздатності студентів мистецьких спеціальностей (табл. 5.6) постало очевидним, що зміни впродовж експерименту показників фізичної роботоздатності юнаків КГ2 стосувалися всіх передбачених експериментом рівнів, окрім високого. У ході експерименту відбулося зменшення частки юнаків КГ2 із середнім рівнем із 60 % осіб на початку дослідження до 50 % осіб наприкінці, збільшення частки юнаків КГ2 із рівнем нижче за середній із 10 % осіб на початку експерименту до 40 % осіб на його завершення, зменшення частки юнаків КГ2 із рівнем вище за середній у КГ2 із 30 % осіб до 10 % осіб упродовж експерименту.

Динаміку показників фізичної роботоздатності юнаків ЕГ2 упродовж експерименту окреслили такі зміни: якщо на початку експерименту частки юнаків ЕГ2 із рівнями нижче за середній, середній і вище за середній становили 9,09 %, 63,64 % та 27,27 % осіб відповідно, то після його закінчення на тлі незмінності часток юнаків із рівнями нижче за середній, вище за середній у контингенті ЕГ2 відбулося зменшення частки юнаків із рівнем нижче за середній із 63,64 % осіб до 27,27 % осіб, а також збільшення частки юнаків із високим рівнем до 36,36 % осіб.

Оцінювання СІ студенток мистецьких спеціальностей досліджуваних спеціалізацій (табл. 5.7) розкрило відсутність у КГ1 дівчат із високим рівнем СІ й на початку, й наприкінці експерименту, а також зростання впродовж експерименту серед дівчат ЕГ1 частки студенток із показниками СІ на рівні вище за середній на 22,22 % осіб. Розглянемо це детальніше.

Таблиця 5.7

Оцінювання динаміки силового індексу студенток мистецьких спеціальностей спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» досліджуваних груп протягом експерименту (n=19), %

Контингент		СІ, рівень							
		низький		нижче за середній		середній		вище за середній	
		п	%	п	%	п	%	п	%
КГ1 (n=10)	ПЕ	5	50	4	40	1	10	-	-
	КЕ	6	60	3	30	1	10	-	-
ЕГ1 (n=9)	ПЕ	5	55,56	4	44,44	1	11,11	-	-
	КЕ	2	22,22	3	33,33	3	33,33	2	22,22

Примітка: ПЕ – початок експерименту, КЕ – кінець експерименту.

Так, студентки КГ1 продемонстрували протягом експерименту стабільну належність до середнього рівня СІ, зберігаючи сталу частку дівчат із таким рівнем – 40 % осіб.

На відміну від КГ1 студентки ЕГ1, що на початку експерименту мали 55,56% представниць низького рівня, 44,44 % представниць рівня нижчий за середній і 11,11 % представниць середнього рівня СІ, після експерименту продемонстрували зменшення частки дівчат із рівнем нижчий за середній із 44,44 % до 33,33 % осіб, збільшення частки дівчат із середнім рівнем із 11,11 % до 33,33 % осіб, а також збільшення частки дівчат із рівнем СІ вищий за середній до 22,22 % осіб.

Серед особливостей, визначених у ході оцінювання СІ студентів мистецьких спеціальностей досліджуваних спеціалізацій (табл. 5.8), варто

назвати відсутність юнаків із високим рівнем СІ на початку експерименту й у КГ₂, і в ЕГ₂.

Таблиця 5.8

Оцінювання динаміки силового індексу студентів мистецьких спеціальностей юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» досліджуваних груп протягом експерименту (n=21), %

Контингент		Силовий індекс, рівень							
		нижчий за середній		середній		вищий за середній		високий	
КГ ₂ (n=10)	ПЕ	3	30	4	40	3	30	-	-
	КЕ	4	40	4	40	1	10	1	10
ЕГ ₂ (n=11)	ПЕ	3	27,27	5	45,45	3	27,27	-	--
	КЕ	1	9,09	2	18,18	5	45,45	3	27,27

У контингенті досліджуваних КГ₂, на тлі незмінності впродовж експерименту частки юнаків із середнім рівнем СІ (40 % осіб), відбулася низка змін від його початку й до завершення, як-от: збільшення частки юнаків із нижчий за середній рівнем СІ із 30 % до 40 % осіб, зменшення частки юнаків із вищим за середній рівнем СІ із 30 % до 10 % осіб, а також збільшення на 10 %, тобто на 1 особу, частки юнаків із високим рівнем СІ.

Водночас контингент студентів ЕГ₂ стикнувся із такими змінами, як: зменшення від початку й до кінця експерименту частки юнаків із рівнем СІ нижчим за середній із 27,27 % до 9,09 % осіб, зменшення частки юнаків із середнім рівнем СІ із 45,45 % осіб на початку експерименту до 18,18 % осіб після нього, проте зростання частки осіб із рівнем СІ вище за середній від 27,27 % до експерименту до 45,45% осіб після закінчення останнього, а також збільшення частки юнаків із високим рівнем СІ до 27,27 % осіб порівняно з початком експерименту.

5.3. Особливості динаміки соматоскопічних показників і стану біогеометричного профілю постави студентів мистецьких спеціальностей протягом експерименту

На основі даних таблиці 5.9, які відображають типи постави студенток мистецьких спеціальностей спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» протягом експерименту, констатуємо про те, що до експерименту нормальна постава була притаманна 50 % дівчат КГ1 та 55,56 % дівчат ЕГ1. Таке ж порушення постави, як кругла спина, що ризиковане зниження функціональних можливостей організму, до експерименту було властиве 10 % дівчат КГ1 та 22,22 % дівчат ЕГ1.

Таблиця 5.9

Характеристика типів постави студенток мистецьких спеціальностей спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» протягом експерименту (n=19), %

Контингент студентів, п	КГ1 (n=10)				ЕГ1 (n=9)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	п	%	п	%	п	%	N	%
нормальна постава	5	50	3	30	5	55,56	6	66,67
Порушення постави:	5	50	7	70	5	55,56	4	44,44
сколіотична постава	3	30	4	40	2	22,22	2	22,22
кругла спина	1	10	2	20	2	22,22	1	11,11
кругловвігнута спина	1	10	1	10	1	11,11	1	11,11

Післяекспериментальні дані студенток КГ1 і ЕГ1 постають проекцією низки очевидних змін стану їхнього біогеометричного профілю постави,

зокрема в контингенті дівчат КГ1 після експерименту нормальну поставу мали тільки 30% осіб, а серед дівчат ЕГ1 після експерименту частка осіб із нормальною поставою збільшилася до 66,67 %.

До спектра постекспериментальних змін, що стосувалися порушень постави, належить збільшення серед студенток КГ1 частки дівчат із порушенням «сколіотична постава» до 40 % осіб, а з порушенням «кругла спина» – до 20 % осіб, що призвело до зростання після експерименту загальної частки дівчат КГ1 із порушенням постави до 70 % осіб; а також зменшення в контингенті студенток ЕГ1 частки дівчат із порушенням постави до 44,44 % осіб, зокрема з порушенням «кругла спина» – до 11,11 % осіб.

Схарактеризуємо типи постави студентів мистецьких спеціальностей спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» протягом експерименту (табл. 5.10).

Таблиця 5.10

Характеристика типів постави студентів мистецьких спеціальностей спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» протягом експерименту (n=21), %

Контингент студентів, п	КГ2 (n=10)				ЕГ2 (n=11)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	п	%	п	%	п	%	N	%
нормальна постава	4	40	2	20	5	45,45	6	54,55
Порушення постави:	6	60	8	80	6	54,55	5	45,45
сколіотична постава	3	30	4	40	2	18,18	2	18,18
кругла спина	3	30	4	40	4	36,36	3	27,27

Із таблиці 5.10 зрозуміло, що на початку експерименту частка юнаків із нормальною поставою в контингенті студентів досліджуваних груп спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – і КГ2, і ЕГ2 – складала 40 % осіб у КГ2 та 45,45 % осіб у ЕГ2, загальна ж частка у відповідному контингенті юнаків із порушеннями постави охоплювала частку зі сколіотичною поставою – 30 % осіб у КГ2 і 18,18% осіб у ЕГ2, а також частку із круглою спиною – 30 % осіб КГ2 і 36,36 % осіб ЕГ2.

Застосування авторської технології ППФП призвело до появи на завершення експерименту таких відмінностей між КГ2 і ЕГ2, як зменшення в КГ2 частки юнаків із нормальною поставою до 20 % осіб, а збільшення в ЕГ2 частки юнаків із нормальною поставою до 54,55 % осіб.

Після проведення експерименту також сталися зміни в сегменті досліджуваних студентів із порушеннями постави: у КГ2 відбулося рівноцінне збільшення часток юнаків із порушеннями «сколіотична постава» та «кругла спина» до 40 %, що зумовило зростання загальної частки юнаків КГ2 із порушеннями постави до 80 %.

На противагу КГ2 у ЕГ2 після експерименту відбулося зменшення загальної частки юнаків із порушеннями постави до 45,45 % осіб, зокрема з порушенням «кругла спина» – до 27,27 % осіб.

Зафіксовані в таблиці 5.11 доекспериментальні оцінки постави дівчат КГ1, а саме – у фронтальній площині на рівні 12,65; 1,12 бала, у сагітальній площині – 11,56; 1,06 бала, узагальнена оцінка – 24,21; 0,64 бала, вказують на середній рівень стану їхнього біометричного профілю постави.

Післяекспериментальні оцінки постави дівчат КГ1 виявилися такими: у фронтальній площині – 11,05; 1,22 бала, у сагітальній площині – 9,25; 1,52 бала, узагальнена оцінка – 20,3; 0,74 бала.

Це дає підстави стверджувати, що показники дівчат КГ після експерименту порівняно з доекспериментальними доводять їхнє статистично значуще погіршення ($p < 0,05$).

Стан біогеометричного профілю постави студенток мистецьких спеціальностей спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» протягом експерименту (n=38), бал

Оцінка	Контингент									
	до експерименту					після експерименту				
	КГ1 (n=10)		ЕГ1 (n=9)		різниця між КГ і ЕГ	КГ1 (n=10)		ЕГ1 (n=9)		різниця між КГ і ЕГ
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	P
фронтальна площина	12,65	1,12	12,40	1,06	>0,05	11,05	1,22	13,45	1,03	<0,05
сагітальна площина	11,56	1,06	11,80	1,03	>0,05	9,25	1,52	12,82	1,01	<0,05
узагальнена оцінка	24,21	0,64	24,20	0,58	>0,05	20,30	0,74	26,27	0,52	<0,05

Відображені в таблиці 5.11 доекспериментальні оцінки постави дівчат ЕГ1 у фронтальній площині на рівні 12,40; 1,06 бала, у сагітальній площині – 11,80; 1,03 бала, узагальнена оцінка – 24,20; 0,58 бала порівняно з показниками дівчат ЕГ1 після експерименту, тобто у фронтальній площині на рівні 13,45; 1,03 бала, у сагітальній площині – 12,82; 1,01 бала, узагальнена оцінка – 26,27; 0,52 бала, розкривають статистично значуще ($p < 0,05$) покращення післяекспериментальних показників дівчат ЕГ1.

У таблиці 5.12 подано дані про наявність до експерименту серед студенток спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» КГ1 і ЕГ1 осіб із типом порушення «сколіотична постава» та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави 30 % осіб і 18,18 % осіб відповідно.

**Розподіл студенток мистецьких спеціальностей спеціалізації «фортепіано,
оркестрові струнні інструменти» за рівнем стану біогеометричного
профілю постави, (n=19)**

Контингент		КГ1 (n=10)				ЕГ1 (n=9)			
		до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
Тип постави	Рівень	п	%	п	%	п	%	п	%
нормальна постава	середній	-	-	3	30	-	-	3	27,27
	високий	5	50	-	-	5	45,45	3	27,27
сколіотична постава	низький	3	30	4	40	2	18,18	2	18,18
кругла спина	низький	1	10	-	-	2	18,18	-	-
	середній	-	-	2	20	-	-	1	9,09
кругловігнута спина	низький	1	10	1	10	1	9,09	1	9,09

Так, на початку експерименту дівчат із круглою спиною та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави виявлено в КГ1 – 10 %, в ЕГ1 – 18,18%; із нормальним типом постави та високим рівнем стану біогеометричного профілю постави спостережено в КГ1 – 50 %, у ЕГ1 – 45,45 %; з кругловігнутою спиною та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави зафіксовано в КГ1 – 10 %, у ЕГ1 – 9,09 %.

Після експерименту дівчат із нормальною поставою та середнім рівнем біогеометричного профілю стану постави виявлено в КГ1 – 30 %, у ЕГ2 дівчата із нормальною поставою мали і середній, і високий рівень стану біогеометричного профілю постави по 27,27 % відповідно.

Також після експерименту в КГ2 простежено наявність дівчат зі сколіотичною поставою та низьким рівнем стану біогеометричного профілю

постави – 40 % осіб, круглою спиною та середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави – 20 % осіб, кругловвігнутою спиною та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави – 10 % осіб; тоді як у ЕГ2 спостережено наявність дівчат зі сколіотичною поставою та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави – 18,18 % осіб, круглою спиною та середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави – 9,09 % осіб, а також кругловвігнутою спиною та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави – 9,09 % осіб.

Як бачимо з таблиці 5.13, юнаки КГ2 та ЕГ2 до проведення експерименту характеризувалися середнім рівнем стану біометричного профілю постави, оскільки їхні оцінки постави складали в КГ2: у фронтальній площині – 13,20; 1,46 бала, у сагітальній площині – 10,23; 1,36, узагальнена оцінка – 23,43; 2,58 бала), а в ЕГ2 – у фронтальній площині – 11,95; 1,43 бала, у сагітальній площині – 9,75; 1,45 бала, узагальнена оцінка – 21,00; 2,52 бала.

Таблиця 5.13

Стан біогеометричного профілю постави студентів мистецьких спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» протягом експерименту (n=42), бал

Оцінка	Контингент									
	до експерименту					після експерименту				
	КГ2 (n=10)		ЕГ2 (n=11)		різниця між КГ і ЕГ	КГ2 (n=10)		ЕГ2 (n=11)		різниця між КГ і ЕГ
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	P
фронтальна площина	13,2	1,46	11,95	1,43	>0,05	12,95	1,02	13,95	1,01	<0,05
сагітальна площина	10,23	1,36	9,75	1,45	>0,05	10,78	1,03	11,86	1,16	<0,05
узагальнена оцінка	23,43	2,58	21,7	2,52	>0,05	23,73	0,46	25,81	0,41	<0,05

Згідно з отриманими після експерименту даними, наведеними в табл. 5.17, юнаки ЕГ2 з оцінками постави у фронтальній площині на рівні 13,95; 1,01 бала, у сагітальній площині – 11,86; 1,16 бала, узагальненою оцінкою – 25,81; 0,41 бала) набули високого рівня стану біометричного профілю постави, тоді як юнаків КГ2 з оцінками постави у фронтальній площині на рівні 12,95; 1,02 бала, у сагітальній площині – 10,78; 1,03, узагальненою оцінкою – 23,73; 0,46 бала – середнього рівня стану біометричного профілю постави.

Вищевикладене дає підстави стверджувати, що показники юнаків КГ2 після експерименту статистично значуще не змінилися порівняно з показниками до експерименту ($p > 0,05$), а показники юнаків ЕГ2 після експерименту статистично значуще покращилися порівняно з показниками до експерименту ($p < 0,05$).

Аналіз даних таблиці 5.13 дає змогу констатувати, що на початку експерименту студенти спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» КГ2 з нормальним типом постави мали і високий, і середній рівні стану біогеометричного профілю постави – по 20 % осіб, а студенти спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ЕГ2 з нормальним типом постави мали також і високий, але 27,27 % осіб, і середній, проте 18,18 % осіб, рівні стану біогеометричного профілю постави. На початку експерименту також було зафіксовано наявність у юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» КГ2 сколіотичної постави та низького рівня стану біогеометричного профілю постави – 30 % осіб, круглої спини та середнього рівня стану біогеометричного профілю постави – 30 % осіб також; тоді у юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ЕГ2 сколіотичної постави та низького рівня стану біогеометричного профілю постави – 18,18 % осіб, круглої спини та середнього рівня стану біогеометричного профілю постави – 36,36 % осіб.

Водночас після експерименту (табл. 5.14) спостережено наявність у студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» КГ2 нормального типу постави та середнього рівня стану

біогеометричного профілю постави – 20 % осіб, а ЕГ2 – нормального типу постави та і високого, і середнього рівнів стану біогеометричного профілю постави – по 27,27 % осіб відповідно.

Таблиця 5.14

Розподіл студентів мистецьких спеціальностей спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» за рівнем стану біогеометричного профілю постави протягом експерименту, (n=21)

Контингент		КГ2 (n=10)				ЕГ2 (n=11)			
		до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
Тип постави	Рівень	п	%	п	%	п	%	п	%
нормальна постава	середній	2	20	2	20	2	18,18	3	27,27
	високий	2	20	-	-	3	27,27	3	27,27
сколіотична постава	низький	3	30	4	40	2	18,18	2	18,18
кругла спина	низький	-	-	2	20	-	-	1	9,09
	середній	3	30	2	20	4	36,36	2	18,18

Також після експерименту було виявлено наявність у студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» КГ2 сколіотичної постави та низького рівня стану біогеометричного профілю постави – 40 % осіб, круглої спини та низького й середнього рівня стану біогеометричного профілю постави – по 20 % осіб відповідно; тоді як у юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ЕГ2 – сколіотичної постави та низького рівня стану біогеометричного профілю постави – 18,18 % осіб, круглої спини та середнього й низького рівнів стану біогеометричного профілю постави – 18,18 % і 9,09 % осіб відповідно.

5.4. Характеристика рівня фізичного здоров'я студентів мистецьких спеціальностей протягом експерименту

Для забезпечення всебічного якісного та кількісного оцінювання рівня здоров'я студентів останній вивчали за методикою Г. Л. Апанасенка, що передбачає розподіл студентів за п'ятьма рівнями здоров'я – низьким, нижчим за середній, середнім, вищим за середнім і високим [14, 15]. У ході експерименту отримали дані, що уможливлюють простеження динаміки змін РФЗ студентів КГ та ЕГ спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» й «фортепіано, оркестрові струнні інструменти». Зауважимо, що дані РФЗ студентів КГ і ЕГ охоплених експериментом спеціалізацій одержали на основі зіставлення маси тіла та зросту студентів, описаних вище показників ЖІ, індексу Робінсона, індексу Руф'є й оцінок СІ (табл. 5.15).

Таблиця 5.15

Розподіл дівчат досліджуваних груп за РФЗ протягом експерименту, (n=19),

%

РФЗ	Контингент			
	КГ1 (n=10)		ЕГ1 (n=9)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
низький	-	10	-	-
нижчий за середній	10	20	11,11	
середній	60	60	66,67	33,33
вищий за середній	30	10	22,22	44,46
високий	-	-	-	22,22

Аналіз результатів РФЗ студенток КГ1 і ЕГ1 дав підстави стверджувати, що нижчий за середній рівень РФЗ властивий 20 % (n = 2) дівчат РФЗ і зовсім відсутній у ЕГ1; середній рівень РФЗ притаманний 60 % (n = 6) дівчат КГ1 та

66,67 % дівчат ЕГ1 до експерименту, тоді як після нього відповідний рівень РФЗ став характерний для 60 % ($n = 6$) дівчат КГ1 та 33,33 % дівчат ЕГ1; вищий за середній рівень РФЗ мали 10% дівчат КГ1 та 44,46 % дівчат ЕГ1 до експерименту, тоді як після нього високий рівень РФЗ – лише 22,22 % дівчат ЕГ1.

Опишемо результати студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» досліджуваних груп, одержані протягом експерименту (табл. 5.16).

Таблиця 5.16

**Розподіл юнаків досліджуваних груп за РФЗ протягом експерименту,
($n=21$), %**

РФЗ	Контингент			
	КГ2 ($n=10$)		ЕГ2 ($n=11$)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
низький	-	10	-	-
нижче за середній	20	40	18,18	18,18
середній	50	40	54,55	36,36
вище за середній	20	10	18,18	27,27
високий	10	-	9,09	27,27

Аналіз результатів РФЗ юнаків КГ2 і ЕГ2 спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» слугує підставою для констатації, що нижчий за середній рівень РФЗ мали 40 % студентів КГ2 і 18,18% студентів ЕГ2; середній рівень РФЗ – 50% студентів КГ2 і 54,55 % студентів ЕГ2 до експерименту, тоді як після його завершення середній рівень РФЗ мали 40 % студентів КГ2 і 36,36 % студентів ЕГ2; вищий за середній рівень РФЗ – 10% студентів КГ2 і 27,27 % студентів ЕГ2 до експерименту, тоді як після його закінчення високий рівень РФЗ мали лише 27,27 % студентів ЕГ2 (таблиця 5.16).

5.5. Зміни рівня фізичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей досліджуваних груп протягом експерименту

Розглянемо динаміку змін рівня фізичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей досліджуваних груп протягом експерименту.

Так, у таблиці 5.17 зафіксовано покращення після експерименту середньостатистичних значень показників виконання тесту «біг на 100 м, с» студенток КГ1 мистецьких спеціальностей на 0,24 с (зміни не є статистично достовірними ($p > 0,05$)), а студенток ЕГ1 мистецьких спеціальностей на 0,52 с відповідно (зміни є статистично достовірними ($p < 0,05$)).

У ході дослідження також зареєстровано покращення після експерименту середньостатистичних значень показників виконання тесту «човниковий біг 4 x 9 м, с» дівчат КГ1 мистецьких спеціальностей на 0,14 с (зміни не є статистично достовірними ($p > 0,05$)), а дівчат ЕГ1 мистецьких спеціальностей на 0,39 с відповідно (зміни є статистично достовірними ($p < 0,05$)). Покращення після експерименту середньостатистичного значення показників виконання тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» студентками КГ1 мистецьких спеціальностей на 0,15 с відображає різниця їхніх результатів на початку експерименту $\bar{x} = 12,30$ разів; ($S = 0,82$) та на його завершення $\bar{x} = 12,45$ разів; ($S = 0,95$) (зміни не є статистично достовірними ($p > 0,05$)). Студентки ЕГ1 мистецьких спеціальностей продемонстрували більш суттєве порівняно зі студентками КГ1 покращення середньостатистичного значення показників виконання тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», а саме – на 3,33 рази більше ніж до експерименту (зміни результатів є статистично достовірними ($p > 0,05$)). Отримані в ході дослідження середньостатистичні дані щодо тесту «стрибок у довжину з місця» дівчат КГ1 мистецьких спеціальностей до експерименту мають значення $\bar{x} = 155,90$ см; ($S = 5,78$), а після нього $\bar{x} = 156,5$ см; ($S = 5,13$) (зміни не є статистично достовірними ($p > 0,05$)), тоді як результат у тесті «стрибок у довжину з місця» дівчат ЕГ1 мистецьких спеціальностей після експерименту є кращим, ніж відповідний результат до початку експерименту на 2,9 см відповідно (зміни не є статистично достовірними ($p < 0,05$)).

**Фізична підготовленість студенток мистецьких спеціальностей
спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», (n=19)**

Рухові тести	Контингент, n							
	КГ1 (n=10)				ЕГ1 (n=9)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
біг на 100 м, с	16,46	0,48	16,22	0,32	16,01	0,4	15,49*	0,28
човниковий біг, 4х9 м, с	11,38	0,23	11,24	0,19	11,23	0,35	10,84*	0,34
згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	12,30	0,82	12,45	0,95	12,11	1,05	15,44*	0,73
стрибок у довжину з місця, см	155,90	5,78	156,5	5,13	154,00	2,74	156,9	2,76
підйом тулуба в сід із положення лежачи, разів	38,40	2,22	39,10	2,56	37,22	4,02	44,00*	4,06
нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9,80	0,79	10	0,67	9,44	0,53	9,59	0,5
стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	43,90	1,20	44,4	1,17	43,11	2,15	45,02	1,33

Примітка: * - відмінності статистично достовірні порівняно із результатами до експерименту.

Виразну різницю мають зміни середньостатистичних значень виконання тесту «підйом тулуба в сід із положення лежачи» студенток КГ1 і ЕГ1 мистецьких спеціальностей: середньостатистичні результати дівчат КГ1 відображають незначні зміни до та після експерименту, бо зазнають покращення після експерименту на 0,7 разів (зміни не є статистично достовірними ($p > 0,05$), тоді як середньостатистичні результати дівчат ЕГ1 віддзеркалюють суттєві зміни до та після експерименту, тому що пов'язані з покращенням на 6,78 разів (зміни є статистично достовірними ($p < 0,05$)).

Зіставлення результатів аналізу показників виконання тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» студентками КГ1 і ЕГ1 мистецьких спеціальностей дає змогу стверджувати про покращення середньостатистичного значення виконання дівчатами КГ1 вищезазваного тесту до експерименту та після експерименту на 0,2 см (зміни не є статистично достовірними ($p > 0,05$), а дівчатами ЕГ1 – на 0,15 см відповідно (зміни не є статистично достовірними ($p > 0,05$)).

Варто відзначити, що студентки обох досліджуваних груп мистецьких спеціальностей – і КГ1, і ЕГ1 – краще впоралися з виконанням тесту «стрибки через скакалку протягом 30 с» після експерименту, ніж на його початку: різниця середньостатистичних значень виконання тесту становить 0,50 разів у дівчат КГ1 ($p > 0,05$) та 1,91 разів у дівчат ЕГ1.

На основі аналізу результатів виконання студентками обох досліджуваних груп мистецьких спеціальностей тестів на визначення рівня фізичної підготовленості після експерименту постають очевидними статистично достовірно кращі результати дівчат ЕГ1 у таких тестах, як: «біг 100 м» – на 0,73 с ($p < 0,05$); «човниковий біг, 4 x 9 м» – на 0,40 с ($p < 0,05$); «підйом тулуба в сід із положення лежачи» – на 4,90 разів ($p < 0,05$); «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – на 3,44 рази ($p < 0,05$).

За логікою викладу матеріалу опишемо динаміку змін рівня фізичної підготовленості студентів мистецьких спеціальностей досліджуваних груп протягом експерименту.

У таблиці 5.18 зафіксовано покращення середньостатистичного значення показників виконання тесту «біг на 100 м» студентів КГ2 мистецьких спеціальностей після експерименту на 0,06 с (зміни не є статистично достовірними ($p > 0,05$), а студентів ЕГ2 – на 0,16 с відповідно (зміни є статистично достовірними ($p < 0,05$)).

Аналіз показників фізичної підготовленості юнаків КГ2 і ЕГ2 мистецьких спеціальностей за тестом «човниковий біг 4 x 9 м» розкриває те, що у юнаків КГ2 різниця середньостатистичних значень показників виконання вищеназваного тесту до експерименту та після нього становить 0,03 с ($p > 0,05$), тоді як у юнаків ЕГ2 різниця середньостатистичних значень показників виконання вищеназваного тесту до експерименту та після нього складає 0,07 с (зміни також не є статистично достовірними ($p < 0,05$)).

Студенти КГ2 мистецьких спеціальностей під час виконання тесту «підтягування на перекладині» на початку експерименту виявляли результати $\bar{x} = 6,70$ разів; ($S = 0,48$), а після нього $\bar{x} = 6,9$ разів; ($S = 0,74$) (зміни не є статистично достовірними ($p > 0,05$), тоді як студенти ЕГ2 мистецьких спеціальностей продемонстрували покращення впродовж експерименту середньостатистичного значення показників виконання означеного тесту на 1,09 рази (зміни є статистично достовірними ($p < 0,05$)).

Середньостатистичні результати виконання тесту «стрибок у довжину з місця» юнаків КГ2 мистецьких спеціальностей до експерименту мають значення $\bar{x} = 192,0$ см; ($S = 3,59$), а після останнього $\bar{x} = 192,4$ см; ($S = 1,84$) (зміни не є статистично достовірними ($p > 0,05$)) на відміну від середньостатистичних результатів виконання вищеназваного тесту юнаків ЕГ2 мистецьких спеціальностей, різниця яких до та після експерименту складає 3,37 см (зміни не є статистично достовірними ($p < 0,05$)).

**Фізична підготовленість студентів мистецьких спеціальностей
спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні
інструменти», (n=21)**

Рухові тести	Контингент, n							
	КГ2 (n=10)				ЕГ2 (n=11)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
біг на 100 м, с	16,11	0,26	16,05	0,14	16,13	0,15	15,97*	0,09
човниковий біг, 4x9 м, с	11,07	0,36	11,04	0,21	10,94	0,27	10,87	0,27
згинання-розгинання рук у висі на перекладині, разів	6,70	0,48	6,9	0,74	6,82	0,75	7,91*	0,54
стрибок у довжину з місця, см	192,00	3,59	192,4	1,84	191,36	5,68	194,73	3,35
підйом тулуба в сід із положення лежачи», разів	39,10	2,18	39,40	2,76	39,91	2,66	43,00*	1,97
нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,10	0,74	6,5	0,53	7,36	0,5	7,64	0,5
стрибки через скакалку протягом 30 с, разів	41,80	2,10	42,4	2,01	41,64	2,01	42,18	2,27

Примітка: * - відмінності статистично достовірні порівняно із результатами до експерименту.

За даними таблиці 5.18 середньостатистичні результати виконання тесту «підйом тулуба в сід із положення лежачи» студентів КГ2 відображають незначні зміни до та після експерименту – покращення останніх після експерименту склало 0,3 рази (зміни не є статистично достовірними ($p > 0,05$), на противагу середньостатистичним результатам виконання названого вище тесту студентами ЕГ2, що після експерименту віддзеркалюють покращення середньостатистичного значення на 3,09 рази порівняно з його початком.

Результати, отримані під час аналізу показників виконання тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» юнаками КГ2 і ЕГ2 мистецьких спеціальностей, репрезентують погіршення середньостатистичного значення показників виконання такого тесту юнаками КГ2 до та після експерименту на 0,6 см (зміни не є статистично достовірними ($p > 0,05$), проте покращення середньостатистичного значення показників цього тесту юнаками ЕГ2 до та після експерименту на 0,28 см (зміни не є статистично достовірними ($p < 0,05$)). Прикметно, що юнаки і КГ2, і ЕГ2 мистецьких спеціальностей краще виконали тест «стрибки через скакалку протягом 30 с» після експерименту, ніж на його початку: різниця середньостатистичних значень показників за цим тестом становить 0,6 разів у юнаків КГ2 ($p > 0,05$) та 0,54 разів у юнаків ЕГ2 ($p > 0,05$). Аналіз результатів обох – і КГ2, і ЕГ2 – досліджуваних груп студентів після експерименту дає підстави стверджувати про статистично достовірно кращі результати студентів ЕГ2 у таких тестах, як: «нахил тулуба вперед з положення сидячи» – на 1,14 см ($p < 0,05$); «підйом тулуба в сід з положення лежачи» – на 3,60 разів ($p < 0,05$); «підтягування на перекладині» – на 1,01 рази ($p < 0,05$).

5.6. Характеристика професійно значущих фізичних якостей студентів досліджуваних груп під впливом експериментальних технологій

5.6.1. Оцінювання статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів мистецьких спеціальностей

Проаналізуємо динаміку змін статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів мистецьких спеціальностей досліджуваних груп упродовж експерименту.

У таблиці 5.19 зафіксовано, що визначені під час дослідження доекспериментальні показники виконання тесту «утримання бічного упору, с» дівчатами КГ1 ($\bar{x} \pm S$) на рівні $27,25 \pm 0,24$ с і дівчатами ЕГ1 на рівні $27,43 \pm 0,60$ с змінилися післяекспериментальними показниками виконання такого тесту дівчатами КГ1 ($\bar{x} \pm S$) на рівні $27,50 \pm 0,43$ с (відмінності не є статистично достовірними ($p < 0,05$)) і дівчатами ЕГ1 на рівні $28,67 \pm 0,50$ с (відмінності є статистично достовірними ($p < 0,05$)).

Таблиця 5.19

Динаміка статичної силової витривалості м'язів тулуба студенток досліджуваних груп спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», (n=19)

Тести, с	КГ1 (n=10)				ЕГ1 (n=9)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
утримання бічного упору	27,25	0,24	27,50	0,43	27,43	0,60	28,67*	0,50
упор лежачи на передпліччях	43,20	1,03	43,30	1,06	43,89	1,05	45,44*	0,88
міст у положенні лежачи на спині	70,80	1,14	70,00	0,67	70,33	1,00	72,22*	1,09

Примітка. * - різниця статистично достовірна порівняно із результатами до експерименту на рівні $p < 0,05$.

Таблиця 5.19 також містить дані про зміну результатів виконання тесту «упор лежачи на передпліччях, с» студентками мистецьких спеціальностей досліджуваних груп упродовж експерименту ($\bar{x} \pm S$): до експерименту дівчата КГ1 мали результати на рівні $43,20 \pm 1,03$ с, дівчата ЕГ1 – на рівні $43,89 \pm 1,05$ с; тоді як після експерименту дівчата КГ1 отримали результати на рівні $43,30 \pm 1,06$ с,

дівчата ЕГ1 – на рівні $45,44 \pm 0,88$ с (відмінності є статистично достовірними ($p < 0,05$)). До особливостей фізичної підготовленості студенток мистецьких спеціальностей досліджуваних груп належать результати виконання останніми тесту «міст у положенні лежачи на спині, с» ($\bar{x} \pm S$) до експерименту (дівчата КГ1 мали показники на рівні $70,80 \pm 1,14$ с, дівчата ЕГ1 – на рівні $70,33 \pm 1,00$ с) та після його завершення (дівчата КГ1 відзначалися показниками на рівні $70,00 \pm 0,67$ с, дівчата ЕГ1 – на рівні $72,22 \pm 1,09$ с) ($p < 0,05$).

Видається важливим зауважити, що після експерименту відмінності показників тестів дівчат КГ1 та ЕГ1 є достовірними (рис. 5.1).

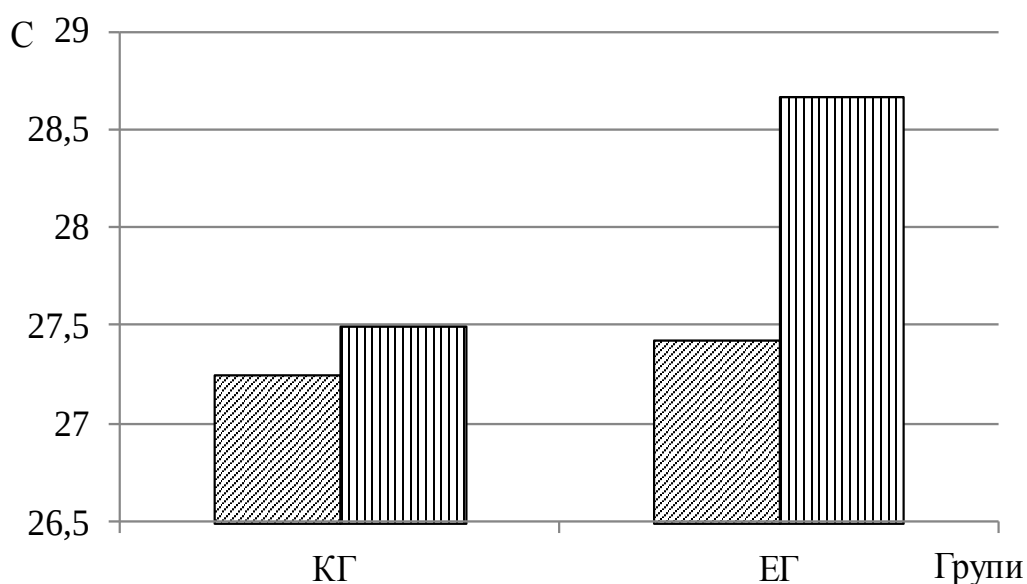


Рис. 5.1. Динаміка статичної силової витривалості м'язів тулуба дівчат у ході виконання тесту «утримання бічного упору» ($n=19$): ▨ – до експерименту; ▤ – після експерименту

За результатами тестів, зафіксованими у табл. 5.20, юнаки КГ2 мають показники виконання тесту «утримання бічного упору» до експерименту на рівні $\bar{x} = 45,26$ с; $S = 0,92$, юнаки ЕГ2 – на рівні $\bar{x} = 45,18$ с; $S = 0,98$. Після експерименту результат виконання цього тесту юнаками КГ2 та ЕГ2 різниться статистично достовірно ($p < 0,05$).

Це дає підстави констатувати, що результати виконання юнаками КГ2 і ЕГ2 тестів «упор лежачи на передпліччях» і «міст у положенні лежачи на спині» після експерименту також є кращими.

Таблиця 5.20

**Динаміка статичної силової витривалості м'язів тулуба юнаків
досліджуваних груп спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти,
народні інструменти», (n=21)**

Тести, с	КГ2 (n=10)				ЕГ2 (n=11)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
утримання бічного упору	45,26	0,92	45,60	0,84	45,18	0,98	46,45*	0,93
упор лежачи на передпліччях	65,00	2,83	65,40	2,80	65,14	2,12	67,55*	1,44
міст у положенні лежачи на спині	105,50	4,33	108,4	2,88	105,27	2,00	111,18*	3,63

Примітки: * - різниця статистично достовірна порівняно із результатами до експерименту на рівні $p < 0,05$.

5.6.2. Зміни вияву тонкорухової координації (тест «монтаж-демонтаж») і моторики пальців (тест У. Давлетшина) студентів мистецьких спеціальностей під впливом експериментальних технологій

Оцінювання спритності пальців рук студентів мистецьких спеціальностей досліджуваних груп під час формувального експерименту, як і в ході констатувального, передбачало використання комплексного тесту «монтаж-демонтаж», результати виконання якого наведено в таблиці 5.21. Із таблиці 5.21 видно, що до експерименту показники дівчат КГ1 становили $\bar{x} = 19,30$ од.;

($S = 0,95$) у частині тесту «монтаж» і $\bar{x} = 17,80$ од.; ($S = 0,92$) у частині тесту «демонтажу». Доекспериментальні показники дівчат ЕГ1 статистично достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$) у ході монтажу та демонтажу від відповідних показників дівчат КГ.

Таблиця 5.21

**Показники виконання тесту «монтаж-демонтаж»
студентками досліджуваних груп спеціалізації «фортепіано, оркестрові,
струнні інструменти» (n=19); к-ть од.**

Тести	КГ1 (n=10)				ЕГ1 (n=9)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
монтаж	19,30	0,95	19,70	0,82	19,00	1,12	20,11*	0,78
демонтаж	17,80	0,92	18,10	0,57	18,11	0,93	19,22*	0,67

Примітка: * – статистично достовірна різниця показників студентів до та після експерименту на рівні $p < 0,05$.

Після експерименту результати дівчат КГ1 змінилися на 0,40 од. під час монтажу та 0,30 од. під час демонтажу, що дало підстави стверджувати: середньостатистичні показники післяекспериментального виконання дівчатами КГ1 вищезазначеного тесту майже не відрізняються від їхніх доекспериментальних показників, а також статистично достовірних відмінностей між доекспериментальними та післяекспериментальними показниками не встановлено ($p > 0,05$). На відміну від студенток КГ1 дівчата ЕГ1 після експерименту продемонстрували статистично достовірно вищі показники, ніж на його початку, виконання і демонтажу $\bar{x} = 19,22$ од.; ($S = 0,67$), і монтажу $\bar{x} = 20,11$ од.; ($S = 0,78$). Цікаво, що на основі порівняння результатів дівчат КГ1 та ЕГ1 після експерименту вдалося визначити достовірні

відмінності між ними лише в частині тесту «демонтаж», результати якого після експерименту відрізнялися на 1,12 одиниць від результатів до експерименту

Показники виконання тесту «монтаж-демонтаж» юнаків досліджуваних груп спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» представлено у наступній таблиці (табл. 5.22).

Таблиця 5.22

**Показники виконання тесту «монтаж-демонтаж»
юнаків досліджуваних груп спеціалізацій «оркестрові духові та ударні
інструменти, народні інструменти» (n=21); к-ть од.**

Тести	КГ2 (n=10)				ЕГ2 (n=11)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
монтаж	22,00	1,56	22,10	1,20	21,82	0,98	23,65*	0,83
демонтаж	20,70	1,06	21,10	0,99	20,45	1,13	22,50*	1,35

Примітка: * – статистично достовірна різниця показників студентів до та після експерименту на рівні $p < 0,05$.

Із представлених у таблиці 5.22 показників виконання студентами мистецьких спеціальностей досліджуваних груп тесту «монтаж-демонтаж» постає очевидним, що порівняння результатів юнаків КГ2 та ЕГ2 після експерименту та до експерименту розкриває достовірні відмінності між ними в частині тесту «монтаж», де різниця між групами становить 1,55 одиниць ($p < 0,05$), і частині тесту «демонтаж», результати якого різняться на 1,40 одиниць після експерименту ($p < 0,05$). Як видно з таблиці 5.22, післяекспериментальні результати виконання юнаками ЕГ2 тесту «монтаж-демонтаж» порівняно з доекспериментальними є статистично достовірно

кращими ($p < 0,05$), тоді як покращення результатів виконання юнаками КГ2 частин тесту і «монтаж», і «демонтаж» не є статистично вірогідним ($p > 0,05$).

Отримані після експерименту результати тестування дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» досліджуваних груп для встановлення рівня їхньої тонкорухової координації за тестом У. Г. Давлетшина (табл. 5.23) слугують підставою для констатації про покращення впродовж експерименту результатів дівчат КГ1 від $\bar{x} = 162,30$ с; ($S = 4,00$) до $\bar{x} = 159,10$ с; ($S = 3,38$) (відмінності не є достовірними ($p > 0,05$), втім, на тлі статистично достовірних змін після застосування авторської технології ППФП результатів дівчат ЕГ1 на рівні 7,67 с ($p < 0,05$).

Таблиця 5.23

Показники тесту У. Г. Давлетшина дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» досліджуваних груп протягом експерименту (n=19), с

Контингент	до експерименту		після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
КГ1 (n=10)	162,30	4,00	159,10	3,38
ЕГ1 (n=9)	162,67	4,53	155,00*	3,54

Примітки: * – різниця статистично достовірна порівняно з показниками студентів до експерименту на рівні $p < 0,05$.

Порівняння результатів студенток КГ1 та ЕГ1 після експерименту розкриває статистично достовірну відмінність ($p < 0,05$) між ними: $\bar{x} = 159,10$ с; ($S = 3,38$) у КГ1 і $\bar{x} = 155,00$ с; ($S = 3,54$) у ЕГ1. З огляду на отримані після експерименту дані видається справедливим стверджувати про дієвий вплив авторської технології ППФП на якісні зміни результатів виконання експериментованими тесту У. Г. Давлетшина: 77,78 % осіб, які виконали вищезгаданий тест на оцінку 4 бали, серед дівчат ЕГ1 проти 20 % осіб із аналогічними показниками серед дівчат КГ1.

Аналіз післяекспериментальних результатів тестування юнаків мистецьких спеціальностей досліджуваних груп для визначення їхньої тонкорухової координації за тестом У. Г. Давлетшина (табл. 5.24) дає змогу вказати на покращення впродовж експерименту показників виконання тесту юнаками КГ2 від $\bar{x} = 159,20$ с; ($S = 2,25$) до $\bar{x} = 158,60$ с; ($S = 2,72$), відмінності між якими не є достовірними ($p > 0,05$), на противагу змінам на рівні 3,96 с показників юнаків ЕГ2, що набули статистично достовірних відмінностей ($p < 0,05$) після застосування авторської технології.

Таблиця 5.24

Показники тесту У. Г. Давлетшина юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» досліджуваних груп протягом експерименту (n=21), с

Контингент	До експерименту		Після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
КГ2 (n=10)	159,20	2,25	158,60	2,72
ЕГ2 (n=11)	159,27	1,49	154,64*	2,01

Примітки: * – статистично достовірна різниця показників студентів до експерименту на рівні $p < 0,05$.

Порівняння результатів юнаків КГ2 та ЕГ2 після експерименту увиразнює їхню статистично достовірну відмінність ($p < 0,05$): $\bar{x} = 158,60$ с; ($S = 2,72$) у КГ і $\bar{x} = 154,64$ с; ($S = 2,01$) у ЕГ.

Насамкінець зазначимо, що після експерименту серед юнаків КГ2 100% осіб мали оцінку 3 бали за виконання тесту У. Г. Давлетшина, тоді як серед юнаків ЕГ2 8 осіб виконали тест на оцінку 4 бали, а середньостатистичне значення в ЕГ2 після експерименту $\bar{x} = 154,64$ с; ($S = 2,01$) відповідало градації в 4 бали.

Висновки до розділу 5

Проекцією практичної реалізації авторської концепції в дослідженні постає технологія професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво», що передбачає: мету, завдання, блоки цільової спрямованості, структуру та зміст занять, загальний обсяг годин і його розподіл за навчальним планом коледжу, інтеграцію в дисципліни професійної підготовки, перелік засобів загальної, спеціальної фізичної підготовки, співвідношення між різними видами підготовки в рамках комплексів вправ різної спрямованості, розподіл занять із різних видів засобів технології у межах занять і критерії оцінювання фізичного стану студентів, корекцію ергономічно доцільної пози студента спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті.

Результати повторного тесту на визначення рівня теоретичних знань студентів спеціальності «Музичне мистецтво» дають підстави стверджувати про те, що за експериментальний період в середовищі залучених до дослідження студенток відбулося зменшення частки дівчат із середнім рівнем теоретичних знань на 3 особи (22,2 %), зростання частки дівчат із достатнім рівнем таких знань на 2 особи (44,5 %) на тлі відсутності дівчат із низьким рівнем відповідних знань. За результатами повторного тестування зрозуміло, що середнього рівня досягли 6 юнаків КГ₂ (60%) та 5 ЕГ₂ (45,45 %), а високого рівня (співвідносний із правильними відповідями в обсязі 19–24 із 24) – 10 % студентів КГ₂ і 18,18 % студентів ЕГ₂.

Організоване у межах експерименту оцінювання ЖІ студенток мистецьких спеціальностей обраних для дослідження спеціалізацій розкриває відсутність у КГ₁ осіб із високим рівнем ЖІ й на початку, й наприкінці експерименту на відміну від ЕГ₁ із притаманними їй 22,22 % осіб із високим рівнем ЖІ наприкінці експерименту.

Порівняно зі студентами КГ₂ студенти ЕГ₂ виявили переконливу динаміку перерозподілу за рівнями ЖІ впродовж експерименту: на початку експерименту в контингенті обстежуваних студентів ЕГ₂ 27,27 % осіб

демонстрували низький рівень ЖІ, 45,45 % осіб – нижче за середній рівень ЖІ, 27,27 % осіб – середній рівень ЖІ, а наприкінці його в контингенті досліджуваних юнаків ЕГ2 відбулося зменшення сегменту осіб із низьким рівнем ЖІ із 27,27 % до 18,18 % осіб, із нижче за середній рівнем ЖІ – із 45,45 % до 27,27 % осіб, а також збільшення із середнім рівнем ЖІ – із 27,27 % до 45,45% осіб, із вище за середній рівнем ЖІ – на 9,09 % осіб.

Висвітлено зміни впродовж експерименту показників індексу Робінсона студенток мистецьких спеціальностей охоплених дослідженням груп, зокрема констатовано про відсутність після експерименту в КГ1 спеціалізації «фортепіано, оркестрові струнні інструменти» осіб із високим рівнем ІР, а також про зростання в ЕГ1 осіб із високим рівнем такого показника на 11,11 % унаслідок зменшення осіб із середнім рівнем індексу Робінсона на 11,11 %.

Дані студенток КГ1 і ЕГ1 після експерименту відображають спектр змін стану їхнього біогеометричного профілю постави: у КГ1 після експерименту нормальну поставу мали тільки 30 % осіб, тоді як у ЕГ1 після експерименту відбулося зростання частки осіб із нормальною поставою до 66,67 %.

Використання запропонованої в дослідженні технології ППФП зумовило формування на завершення експерименту таких відмінностей між КГ2 і ЕГ2, як зменшення в КГ2 частки студентів із нормальною поставою до 20 % осіб, а також збільшення в ЕГ2 частки студентів із нормальною поставою до 54,55 % осіб.

На основі аналізу результатів РФЗ студенток КГ1 і ЕГ1 з'ясовано, що нижчий за середній рівень РФЗ мають 20 % ($n = 2$) дівчат РФЗ і зовсім відсутній у ЕГ1; середній рівень РФЗ – 60 % ($n = 6$) дівчат КГ1 та 66,67 % дівчат ЕГ1 до експерименту, тоді як після нього відповідний рівень РФЗ – 60 % ($n = 6$) дівчат КГ1 та 33,33 % дівчат ЕГ1; вищий за середній рівень РФЗ – 10 % дівчат КГ1 та 44,46 % дівчат ЕГ1 до експерименту, тоді як після нього високий рівень РФЗ – лише 22,22 % дівчат ЕГ1.

Унаслідок вивчення результатів КГ2 і ЕГ2 студентів після експерименту зареєстровано статистично достовірно кращі показники виконання студентами ЕГ2 таких тестів, як: «нахил тулуба вперед із положення сидячи» – на 1,14 см ($p < 0,05$), «підйом тулуба в сід із положення лежачи» – на 3,60 разів ($p < 0,05$), «підтягування на перекладині» – на 1,01 рази ($p < 0,05$).

Спостережено особливості фізичної підготовленості студенток мистецьких спеціальностей досліджуваних груп, що стосуються виконання експериментованими дівчатами тесту «міст у положенні лежачи на спині, с» ($\bar{x} \pm S$) до експерименту (показники студенток КГ1 досягали рівня $70,80 \pm 1,14$ с, студенток ЕГ1 – рівня $0,33 \pm 1,00$ с) та після його завершення (показники дівчат КГ1 досягали рівня $70,00 \pm 0,67$ с, дівчат ЕГ1 – рівня $72,22 \pm 1,09$ с) ($p < 0,05$).

Визначено якісні зміни впродовж експерименту результатів виконання експериментованими тесту У. Г. Давлетшина, а саме – виявлено 77,78 % осіб, які виконали вищезгаданий тест на оцінку 4 бали, серед студенток ЕГ1 проти 20% осіб із аналогічними показниками серед студенток КГ1.

Констатовано, що запропонована в дослідженні концепція професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» є вагомим і ефективним методичним складником системи фізичного виховання студентів, а відтак заслуговує на рекомендацію для широкого впровадження у навчальний процес закладів освіти як така, що забезпечить позитивний вплив на розвиток у студентів музичних спеціальностей професійно значущих фізичних якостей, потрібних для збереження їхнього соматичного здоров'я.

Матеріали цього розділу представлено у публікаціях [22, 27, 30, 32, 182].

РОЗДІЛ 6

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Досягнення проголошеної в дисертації мети та виконання спроектованих на неї завдань уможлиблює розроблення концепції, науково-теоретичні положення якої відображають змістове наповнення системи ППФП студентів мистецьких спеціальностей, а також взаємозв'язки та взаємовпливи її складників.

Парадигма створення такої концепції стосується та детермінована залученням потенціалу епістеміологічної методології, специфіку якої зумовлює трактування природи людини як суб'єкта й об'єкта її життєвої творчості. Загалом система ППФП, що її складає сукупність відповідних сучасним вимогам технологій, постає природною, результативною та поступальною формою відображення життя як такого.

З огляду на те, що вектором формування методологічного базису дослідження слугувала потреба постановки дисертаційної проблеми на основі її розгляду крізь призму змістовної та формальної точок зору, а також логічно виправданого добору спектра засобів вирішення вже окресленого кола завдань і проблем для вдосконалення організації дослідження, видається раціональним розмежовування у ньому таких методологічних рівнів, як: постановка наукових проблем і визначення методологічного напрямку дослідження (рівень пов'язаний із застосуванням структурно-функціональної методології, що охоплює низку методів і процедур, які мисляться дослідницьким здобутком певної науки як вчення про них); культурно-антропологічну методологію (рівень відображає історичні та соціологічні аспекти розвитку системи ППФП, розкриває вагомі педагогічні аспекти прищеплення студентам зацікавлення заняттями фізичною культурою, виховною роллю та впливом на особистість і професійну діяльність); дотримання парадигмального підходу (рівень передбачає широке коло умов і особливостей організації та проведення дослідження й експериментів, відпрацювання хронологічно-проблемного

принципу, забезпечення вимог до вибору процедур отримання фактичного матеріалу, його первинної обробки та зіставлення з емпіричним досвідом).

Зважаючи на те, що логіка дослідницького пошуку полягала у позиціонуванні професійної діяльності як соціокультурного феномену із притаманною йому динамікою соціально-історичної еволюції та формування, дисертаційна робота передбачала оперування такими важливими для теорії фізичної культури соціально-гуманітарними та спеціально-прикладними науковими інструментаріями, як: системний (Ю. К. Бабанський, М. С. Каган, В. В. Краєвський, І. Я. Лернер, Б. Ф. Ломов, М. Н. Скаткін, В. А. Ядов, В. Я. Якунін та ін.) та особистісно-діяльнісний (Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, В. В. Давидов та ін.).

Теоретичні підвалини дисертації складають фундаментальні положення теорії і методики фізичного виховання, висвітлені [247, 285, 417], теорії, ідеї та наукові положення галузі фізичної культури та спорту, рекреації і спорту для всіх, викладені [9, 137, 138, 248, 249], теорії, системи, концепції, напрями, розроблені в царинах філософської антропології, філософії спорту, соціології дозвілля, педагогіки, психології, рекреації, а також ідеї та теорії педагогічного моделювання й проєктування, представлені [168, 172, 360].

Результати проведеного дослідження підтвердили та доповнили вже відомі розробки, а також сприяли отриманню нових даних щодо проблеми, яка вивчалася.

Доповнено дані щодо професійно значущих якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» [357, 162, 230, 272].

Набули подальшого розвитку, розширення та доповнення:

✓ зміст ППФП студентів спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» у процесі ППФП, види контролю, а також критерії ефективності [270];

✓ дані про мотиваційні пріоритети та інтереси [6, 58, 246], стан здоров'я [2, 81, 202, 406], фізичну підготовленість [70, 85, 318, 256], рівень теоретичної підготовленості з фізичної культури студентів [6, 454];

✓ систему знань щодо ППФП у системі фізичного виховання студентів мистецьких спеціальностей [139, 230, 238, 271, 359].

До спектра абсолютно **нових наукових** даних, що складають базис наукової новизни дисертації, а також є результатом виконання системного аналізу та застосування практичного досвіду з проблеми дослідження, належать: теоретичне обґрунтування й апробація концепції ППФП студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», що складається із передумов створення, підходів, мети, завдань, принципів, організаційно-педагогічних і дидактичних умов, етапів упровадження, критеріїв ефективності та шляхів її реалізації; розроблення алгоритму реалізації технології ППФП як практичного складника концепції; здійснений добір ергономічно доцільних поз під час гри на інструменті студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; установлення професійно значущих якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (гра на музичному інструменті – скрипці), «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (гра на музичному інструменті – барабані).

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі теоретично узагальнено й подано нове розв'язання проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво», що набуло вияву в розробленні теоретико-методичних основ її впровадження.

1. Аналіз літературних джерел, практичного досвіду роботи дав змогу констатувати, що на сучасному етапі набуло виміру загальноприйнятого бачення професійно-прикладної фізичної підготовки як одного з напрямів фізичної культури, що передбачає формування прикладних знань, фізичних, психічних, спеціальних якостей, умінь, навичок студентів відповідно до їхньої майбутньої професійної діяльності. Вивчення й аналіз фундаментальних методологічних праць вітчизняних і зарубіжних дослідників сприяло визначенню проблемного поля професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво». Огляд наукових джерел розкриває те, що застосування інноваційних технологій, спрямованих на розвиток професійно значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей, на сучасному етапі реформування освіти є актуальним і необхідним.

2. У ході дослідження виокремлено пріоритетні види фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів: на I курсі юнаки спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» обрали дихальну гімнастику (33,3 %), волейбол (33,3 %), 3D фітнес (16,7 %); дівчата відповідної спеціалізації – 3D фітнес (18,1 %), дихальну гімнастику (18,1 %), фітбол-аеробіку (15,2 %); юнаки спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» зупинилися на баскетболі (19,3 %), тенісі (19,3 %), волейболі (16,1 %); дівчата відповідної спеціалізації – на 3D фітнесі (27,7 %), дихальній гімнастиці (16,7 %), ритмічній гімнастиці (16,7 %).

3. У ході дослідження спостережено тенденцію до зниження рівня теоретичної підготовленості студентів усіх курсів із предмета «Фізична культура». Оцінювання теоретичних знань студентів уможливило встановлення

основної проблематики їхньої теоретичної необізнаності з питань загартування та його методичних особливостей, засобів фізичного виховання та їхньої спрямованості, що відображають найнижчі показники дівчат спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (41,7 %), юнаків спеціальності «Хореографія») (46,1 %), дівчат спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (31,5 %), а також хлопців спеціальності «Хореографія» (33,3 %). Середній рівень знань переважно мають юнаки I курсу – 52,2 %, II курсу – 42,6 %, а також дівчата I курсу – 37,8 %, II курсу – 31,0 %.

4. На підставі результатів емпіричного дослідження виявлено, що кількість дівчат мистецьких спеціальностей із рівнем індексу фізичної роботоздатності нижчим за середній ставала більшою на кожному наступному курсі (на I курсі – 4,72 %, на II курсі – на 11,11 % більше, ніж на I курсі, на III курсі – на 3,40 % більше, ніж на II курсі, та на IV курсі – 24,03 %), кількість юнаків мистецьких спеціальностей із рівнями індексу фізичної роботоздатності високим і вище за середній ставала нижчою на кожному наступному курсі від I до IV. Експериментальним шляхом встановлено, що студенти мистецьких спеціальностей мають переважно середній рівень фізичного здоров'я. За узагальненою оцінкою найвищі показники середнього рівня фізичного здоров'я мають дівчата I курсу (70,87 %), низького рівня – дівчата IV курсу (13,95 %); найвищі показники середнього рівня фізичного здоров'я демонструють юнаки III курсу (75,81 %), низького рівня – юнаки II курсу (3,28 %).

5. На основі аналізу співвідношення типів постави дівчат і юнаків мистецьких спеціальностей I, II, III та IV курсів підтверджено негативну тенденцію до зменшення з плином навчання частки студенток із нормальною поставою (70,08 % дівчат I-го, 66,19 % студенток II-го, 62,31 % дівчат III-го та 56,59 % студенток IV-го курсів), а також часток студентів із нормальною поставою (65,22 % юнаків I-го, 52,46 % студентів II-го, 48,39 % юнаків III-го та 48,39 % студентів IV-го курсів). Констатовано, що найбільшим відсотком порушень постави серед дівчат IV-го курсу відзначаються групи спеціалізацій

«оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (66,67 %) та «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (67,65 %); найбільшим відсотком порушень постави серед юнаків IV-го курсу характеризуються групи спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (65,71 %) й «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» (57,14 %). Визначено найгірші показники з такими порушеннями, як: «сколіотична постава» у дівчат IV курсу спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – 44,12 %, «кругла спина» у дівчат IV курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – 27,78 %; «сколіотична постава» у юнаків III курсу спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» – 66,67 %, «кругла спина» у юнаків IV курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» – 25,71 %.

6. Розглянуті в ході дослідження відмінності стану біогеометричного профілю постави залучених до експерименту дівчат I–IV курсів мистецьких спеціальностей дають підстави стверджувати, що 20,47 % студенток-першокурсниць властивий низький рівень стану біогеометричного профілю постави, 37,01 % – середній, а 42,52 % – високий. Серед представниць спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» домінують – 36,36 % – студентки із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави; спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» переважають – 56,56 % – студентки із середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави та наявні однакові частки – 22,22 % – осіб із середнім і високим її рівнями; спеціалізацій «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» та спеціальності «Хореографія» пріоритет – 66,67 % та 93,75 % відповідно – належить студенткам високого рівня стану біогеометричного профілю постави. Установлено, що серед 43,75 % дівчат I курсу спеціалізації «спів, хорове диригування» із середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави 35,42 % мають нормальну поставу та 8,33 % – круглу спину, а серед дівчат спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави

24,24 % мають сколіотичну поставу, 6,06 % – круглу спину та по 3,03 % – круглоувігнуту та плоску спину. Загалом проведений аналіз уможливив простеження такої тенденції, як відсутність серед дівчат I курсу всіх мистецьких спеціалізацій із порушеннями постави осіб із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави.

7. На основі розподілу юнаків I курсу мистецьких спеціальностей за рівнем стану біогеометричного профілю постави за спеціалізаціями з'ясовано: відсутність серед студентів спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» осіб із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави; домінування серед юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» осіб із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави (38,71 %) на тлі незначно нижчих показників (35,48 %) середнього та значно нижчих показників (25,81 %) низького рівнів стану біогеометричного профілю постави; відсутність серед представників спеціалізації «хореографія» осіб із середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави. Розподіл юнаків I курсу мистецьких спеціальностей різних спеціалізацій за рівнем стану біогеометричного профілю постави відповідно до типу останньої сприяв визначенню таких особливостей контингенту студентів-першокурсників, як: превалювання серед студентів із нормальним типом постави високого та середнього рівнів стану біогеометричного профілю останньої (38,71 % та 6,45 % відповідно – спеціалізація «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»), а також переважання серед юнаків зі сколіотичною поставою низького рівня стану її біогеометричного профілю (7,69 % – спеціалізації «спів, хорове диригування» та спеціальності «Хореографія», 19,35 % – спеціалізація «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», 50 % – спеціалізація «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»).

8. За результатами експертного оцінювання виявлено професійно значущі фізичні якості студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (гра на фортепіано) (статична силова витривалість ($R = 1,42$),

моторика рук ($R = 2,17$) коефіцієнт конкордації $W = 0,912$, ($p < 0,01$), а також спеціалізації «оркестрові струнні інструменти (гра на скрипці)» (моторика рук ($R = 1,33$), координація рухів плечей і передпліччя ($R = 2,33$), коефіцієнт конкордації $W = 0,909$ ($p < 0,01$).

Шляхом експертного оцінювання професійно значущих якостей виокремлено найбільш значущі професійні якості студентів спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (гра на фортепіано) (збереження природних рухів, посидючість ($R = 1,50$), музично-слухова уява, зв'язок музикальної уяви з діяльністю м'язів ($R = 1,75$) коефіцієнт конкордації $W = 0,92$ ($p < 0,01$), а також спеціалізації «оркестрові струнні інструменти (скрипка)» (чутливість пальців, плавність, еластичність рухів пальців ($R = 1,67$), швидкість пальців, інтенсивна пальцева робота ($R = 2,25$) коефіцієнт конкордації $W = 0,88$ ($p < 0,01$).

9. У ході проведення констатувального експерименту простежено загальну тенденцію до погіршення фізичної підготовленості студентів за курсами: на тлі низьких показників вияву силових якостей (тест «згинання-розгинання рук в упорі лежачи») дівчат I курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на рівні $\bar{x} = 11,67$ разу; ($S = 0,84$), ($p < 0,05$) відбулося суттєве зниження на 0,98 разу результатів вияву силової витривалості м'язів тулуба (тест «підйом тулуба в сід із положення лежачи») студенток II курсу відповідної спеціалізації порівняно зі студентками I курсу ($p < 0,05$), тоді як різниця між середньостатистичним показником дівчат II та III курсів склала 0,75 разу, а III і IV курсів – 1,1 разу.

За результатами оцінювання рівня розвитку статичної силової витривалості м'язів тулуба в тесті «утримання бічного упору, с» студенток I курсу на рівні ($27,82 \pm 0,85$) с студенти спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» мають найвищий результат на рівні $\bar{x} = 28,15$ с; $S = 0,60$, а студенти спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» демонструють найнижчий результат на рівні $\bar{x} = 27,00$ с; $S = 0,85$; у тесті «міст у положенні лежачи на спині» дівчата

спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» виявляють результат на рівні $\bar{x} = 70,94$ с; $S = 1,71$, який є гіршим за результат студенток спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» на рівні $\bar{x} = 75,22$ с; $S = 1,77$ ($p < 0,05$).

10. Унаслідок констатувального експерименту визначено тонкорухову координацію студентів мистецьких спеціальностей: найвищий показник зафіксовано серед дівчат I курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (частини тесту «монтаж» $\bar{x} = 22,06$ од.; ($S = 1,63$), тесту «демонтаж» $\bar{x} = 21,50$ од.; ($S = 1,47$), найнижчий показник зареєстровано серед дівчат I курсу спеціалізації «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (частини тесту «монтаж» $18,76$ од.; ($S = 1,54$).

Результати виконання тесту У. Г. Давлетшина юнаками I–IV курсів мистецьких спеціальностей різняться залежно від досліджуваних спеціалізацій: розвиток тонкорухової координації набули найкращих виявів у студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» ($\bar{x} = 165,87$ с; $S = 4,17$), найгірших – у студентів спеціалізації «акторське мистецтво, кінофотовідеосправа, теорія музики» ($\bar{x} = 183,00$ с; $S = 1,41$ (I курс) ($p < 0,05$).

11. Обґрунтовано й розроблено концепцію професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», у якій визначено такі складники: соціальні, особистісні, біологічні та професійні передумови, підходи, що виступали теоретичним базисом концепції, мета, завдання, принципи, організаційно-педагогічні й дидактичні умови, етапи впровадження, критерії ефективності та шляхи реалізації концепції.

Практичну реалізацію розробленої концепції спроектовано на технологію професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво», яка охоплює: мету, завдання, блоки цільової спрямованості, структуру та зміст занять, загальний обсяг годин і його розподіл за навчальним

планом училища, інтеграцію в дисципліни професійної підготовки, перелік засобів загальної, спеціальної фізичної підготовки, співвідношення між різними видами підготовки в рамках комплексів вправ різної спрямованості, розподіл занять із різних видів засобів технології у межах занять і критерії оцінювання фізичного стану студентів, корекцію ергономічно доцільної пози студента спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті.

12. Результати впровадження концепції запропонованої технології оцінено відповідно до груп критеріїв ефективності:

- виявлено значне покращення приросту показників високого рівня теоретичної підготовленості в дівчат ЕГ1 (33,30 %) на відміну від КГ1 (10,00 %), відсутність серед дівчат ЕГ1 осіб із низьким рівнем на противагу КГ1 (10,00 %); установлено покращення приросту показників високого рівня в юнаків ЕГ2 (18,18 %) на відміну від КГ2 (10,00 %), а також відсутність у ЕГ1 юнаків із низьким рівнем на тлі наявності таких у КГ2 (10,00 %);

- зафіксовано високу роботоздатність у 33,33 % дівчат ЕГ1 на тлі відсутності серед дівчат КГ1 осіб із високим рівнем, хоча на початку експерименту кількість таких сягала 10,00 %; зареєстровано високу роботоздатність у 36,36 % юнаків ЕГ2 на тлі відсутності серед юнаків КГ2 осіб із високим рівнем і на початку, і наприкінці експерименту, а також зменшення у КГ2 юнаків із рівнем вище за середній із 30,00 % до 10,00 %;

- представлено такий розподіл результатів аналізу РФЗ досліджуваних студентів: високий рівень РФЗ продемонстрували 22,22 % дівчат ЕГ1, вищий за середній рівень – 10,00 % дівчат КГ1, середній рівень РФЗ – 60,00 % дівчат КГ1 та 33,33 % дівчат ЕГ1; високий рівень РФЗ виявили 27,27 % юнаків ЕГ2, вищий за середній рівень РФЗ – 10,00 % юнаків КГ2 та низький рівень РФЗ 10,00 % юнаків КГ2;

- спостережено збільшення відсотка дівчат із нормальною поставою до 66,67 % в ЕГ1 на тлі 30,00 % дівчат із відповідною поставою в КГ1; зменшення відсотка дівчат із порушенням постави до 44,44 % серед дівчат ЕГ1, зокрема із порушенням «кругла спина» до 11,11 %; збільшення відсотка юнаків із

нормальною поставою до 54,55 % в ЕГ2 на тлі збільшення відсотка юнаків із відповідною поставою в КГ2 до 20,00 %. У юнаків ЕГ2 спостерігається зменшення відсотка юнаків із порушенням постави до 45,45 % у ЕГ2, зокрема із порушенням «кругла спина» до 27,27 %, на тлі збільшення юнаків із порушенням постави до 80,00 % у КГ2;

– визначено високий рівень стану біометричного профілю постави юнаків ЕГ2: у фронтальній площині – (13,95; 1,01) бала, у сагітальній площині – (11,86; 1,16) бала, узагальнена оцінка – (25,81; 0,41) бала; середній рівень стану біометричного профілю постави юнаків КГ2: у фронтальній площині – (12,95; 1,02) бала, у сагітальній площині – (10,78; 1,03) бала, узагальнена оцінка – (23,73; 0,46) бала; і високий, і середній рівень стану біометричного профілю постави в ЕГ2 після експерименту по 27,27 %, зокрема в дівчат ЕГ1 оцінка постави у фронтальній площині склала (13,45; 1,03) бала, у сагітальній площині – (12,82; 1,01) бала, узагальнена оцінка – (26,27; 0,52) бала, у дівчат ЕГ1 із нормальною поставою і середнього, і високого рівнів по 27,27 % відповідно;

– констатовано статистично достовірно кращі результати дівчат ЕГ1 у тестах «підйом тулуба в сід із положення лежачи» – на 4,90 разу ($p < 0,05$), «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – на 3,44 разу ($p < 0,05$); юнаків ЕГ2 у тестах «нахил тулуба вперед з положення сидячи» – на 1,14 см ($p < 0,05$), «підйом тулуба в сід із положення лежачи» – на 3,60 разу ($p < 0,05$), «згинання-розгинання рук у висі на перекладині» – на 1,01 разу ($p < 0,05$);

– подано результати визначення статичної силової витривалості м'язів тулуба: у тесті «упор лежачи на передпліччях, с» ($\bar{x} \pm S$): дівчата КГ1 – $(43,30 \pm 1,06)$ с та дівчата ЕГ1 – $(45,44 \pm 0,88)$ с ($p < 0,05$); у тесті «міст у положенні лежачи на спині, с» ($\bar{x} \pm S$): дівчата КГ1 – $(70,00 \pm 0,67)$ с та дівчата ЕГ1 – $(72,22 \pm 1,09)$ с ($p < 0,05$); у тесті «утримання бічного упору»: юнаки КГ1 $\bar{x} = 45,60$ с; $S = 0,84$ та юнаки ЕГ2 $\bar{x} = 46,45$ с; $S = 0,93$ ($p < 0,05$);

– наведено результати оцінювання спритності пальців рук: дівчата ЕГ1 під час демонтажу $\bar{x} = 19,22$ од.; ($S = 0,67$) та монтажу $\bar{x} = 20,11$ од.; ($S = 0,78$) ($p < 0,05$); юнаки ЕГ2 в ході демонтажу $\bar{x} = 23,65$ од.; ($S = 0,83$) та монтажу $\bar{x}$

= 22,50 од.; ($S = 1,35$) ($p < 0,05$);

– виявлено покращення показників тонкорухової координації за тестом У. Давлетшина у дівчат ЕГ1 від $\bar{x} = 162,67$ с; ($S = 4,53$) до $\bar{x} = 155,00$ с; ($S = 3,54$), ($p < 0,05$); на основі порівняння результатів дівчат КГ1 та ЕГ1 визначено: $\bar{x} = 159,10$ с; ($S = 3,38$) у КГ1 та $\bar{x} = 155,00$ с; ($S = 3,54$) у ЕГ1 ($p < 0,05$);

– простежено покращення результатів тонкорухової координації за тестом У. Давлетшина юнаків ЕГ від $\bar{x} = 159,27$ с; ($S = 1,49$) до $\bar{x} = 154,64$ с; ($S = 2,01$) ($p < 0,05$), юнаків КГ від $\bar{x} = 159,20$ с; ($S = 2,25$) до $\bar{x} = 158,60$ с; ($S = 2,72$), відмінності не є достовірними ($p > 0,05$).

13. Перевірка ефективності авторської концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» виявилася важливим методичним складником системи фізичного виховання студентів і може бути рекомендована для широкого впровадження в навчальний процес закладів освіти як така, що уможливить позитивний вплив на розвиток у студентів музичних спеціальностей професійно значущих фізичних якостей, необхідних для збереження їхнього соматичного здоров'я.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації призначено для викладачів ЗВО та фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Формування знань – одне з найбільш важливих завдань сучасного заняття із фізичного виховання, оскільки саме сформовані знання дають змогу студентам досягти осмисленого виконання програмового матеріалу. До сьогодні була поширеною практика проведення заняття із фізичного виховання, за якої викладач пропонував студентам певне коло завдань, у такий спосіб керуючи їхньою діяльністю. Неодмінною умовою сучасного заняття із фізичного виховання є забезпечення активної й осмисленої діяльності студентів під час виконання рухових дій. Відтак, якщо студентам пропонують біг на довгі дистанції, єдиною метою якого є виконання нормативу, не варто очікувати від них творчого підходу до завдання, яке для них не завжди є зрозумілим. Однак абстрактне пояснення викладача, що біг на довгі дистанції розвиває витривалість, підтримує стан здоров'я тощо не сприятиме покращенню ситуації. І тільки в тому разі, коли викладач зазначить, що витривалість впливає на показники особистості (пам'ять, здатність швидко орієнтуватися в різних ситуаціях унаслідок поліпшення функціонування органів чуття, сприяє вихованню таких рис характеру, як наполегливість, цілеспрямованість, розвиток вольових якостей), то з потрібної, проте важкої справи біг для студента перетвориться на засіб вирішення питань його професійної діяльності. Тобто за умови ознайомлення студентів із певними правилами розвитку витривалості, із відомостями про тренувальні режими, підготовку організму до такої роботи вони не виконуватимуть важку роботу, а творчо формуватимуть професійні та фізичні якості особистості. Вищевикладене увиразнює важливість осмисленого виконання вправ у ході опанування складних рухових навичок, тобто потребу забезпечення студентів спеціальними знаннями.

Для адекватного введення в заняття із фізичного виховання повідомлення викладач повинен чітко спланувати його час, тривалість і форму. Із практики відомо, що тривале повідомлення теоретичних відомостей на

занятті не завжди є ефективним з огляду на зниження уваги студентів через фізичне навантаження. Тому рекомендовано відводити на разове повідомлення до 1–2 хв., а викладачеві складати повідомлення так, щоб останнє, з одного боку, виявилось лаконічним, а з іншого – містило належний обсяг знань оптимального рівня.

Зауважимо, що, окрім стислих, проте ємних за рівнем викладу повідомлень, на сьогодні визнано ефективність реалізації міжпредметних зв'язків.

Для підвищення рівня теоретичних знань студентів у дослідженні розроблено та рекомендовано до використання інформаційну систему «Пазли здоров'я», яка передбачає надання теоретичних відомостей про:

1. *Двоголовий м'яз плеча* (згинає руку в ліктьовому суглобі).
2. *М'язи шиї* (нахиляють голову, повертають у боки; для його розвитку застосовують такі вправи, як: кругові обертання головою, нахили голови).
3. *Трапецієподібний м'яз* (піднімає й опускає плечі; для розвитку використовують піднімання та опускання плечей, утримуючи обтяження в опущених руках).
4. *Дельтоподібний м'яз* (бере участь у підніманні рук уперед, у боки, назад; для його розвитку практикують такі вправи, як: піднімання прямих рук у боки).
5. *Великий грудний м'яз* (приводить руки до тулуба; для його розвитку застосовують такі вправи, як: у положенні «лежачи на спині» опускання прямих рук у боки з положення «руки вперед»).
6. *М'язи передпліччя* (згинають і розгинають пальці; для їхнього розвитку використовують такі вправи, як: накручування на палицю шнура з вантажем на кінці).
7. *Прямий м'яз живота* (згинає тулуб уперед; для його розвитку практикують такі вправи, як: нахили тулуба вперед з положення «лежачи на спині»).

8. *Чотириголовий м'яз стегна* (розгинає ногу в колінному суглобі, бере участь у згинанні стегна; для його розвитку застосовують такі вправи, як: присідання з обтяженням на плечах).

9. *Литковий м'яз* (згинає ступню; для його розвитку використовують такі вправи, як: піднімання на носки).

10. *М'язи задньої поверхні стегна* (згинають ногу в колінному суглобі; для їхнього розвитку практикують такі вправи, як: із положення «лежачи на животі» згинання та розгинання ноги в колінному суглобі з подоланням опору).

11. *Зовнішній косий м'яз живота* (повертає та нахиляє тулуб; для його розвитку застосовують такі вправи, як: кругові обертання тулуба).

12. *Довгі спинні м'язи* (розгинають тулуб, беруть участь у нахилах тулуба в боки; для їхнього розвитку використовують такі вправи, як: нахили тулуба вперед без згинання ніг).

13. *Найширший м'яз спини* (приводить плече до тулуба, тягне руку назад і досередини; для його розвитку практикують такі вправи, як: опускання та піднімання прямих рук через боки з обтяженням за допомогою гумки).

14. *Триголовий м'яз плеча* (розгинає руку в плечовому суглобі; для його розвитку застосовують такі вправи, як: розгинання руки у бік, розтягування еспандера чи гумки).

Навчальна робота студентів спеціальності «Музичне мистецтво» відзначається тривалою статичною роботою, що створює значне навантаження на опорно-руховий апарат і м'язову систему. Відтак під час гри на інструменті м'язи голови, спини та ніг, які втримують тіло у прямому положенні, знаходяться у статичному напруженні, а м'язи рук – у динамічному напруженні, що, відповідно, призводить до розвитку втоми. Протягом навчального заняття та навчального дня співвідношення між динамічними й статичними навантаженнями зазнає різких змін у бік найбільш стомлювального статичного напруження. Оскільки студенти відводять на гру на інструменті від 5 до 10 годин щодня, їхні м'язи не отримують потрібного їм розслаблення, рівень насичення артеріальної крові киснем знижується, швидко виникає

стомлення та зниження працездатності. Зважаючи на це, видається доцільним стверджувати, що слабкість м'язів, швидка стомлюваність під час статичного напруження, пластичність хребта постають причинами порушень постави музикантів.

У дослідженні було проведено опитування викладачів закладів культури і мистецтв на предмет визначення «ергономічно доцільної пози студента спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті, результати якого стали основою для розроблення викладених нижче практичних рекомендацій.

У контексті вищевикладеного варто зазначити, що опитувані сформували таку ієрархію факторів успішної гри на інструменті за значущістю: на перше місце, 70% експертів, респонденти поставили наявність образного музичного мислення; на друге – високий ступінь концентрації уваги (зосередженість як властивість уваги характеризує не лише відхід, уникнення другорядного, а й гальмування побічних подразників, які не стосуються діяльності, що виступає предметом уваги суб'єкта; зосередженість уваги – це втримання уваги на одному об'єкті чи на одній діяльності на тлі абстрагування від усього іншого); на третє – фізичну, розумову активність; на четверте – зібраність виконавця; на п'яте – збереження «свіжості» слухового сприйняття (відчуття як поняття рефлексорне має своєю фізіологічною основою відчуття – нервовий процес, що утворюється у процесі дії подразника на адекватний йому аналізатор); на шостому – тонкі ігрові відчуття.

З огляду на те, що під час ознайомлення з твором є важливим виявлення якого-небудь образу, близького виконавцю, вдалої яскравої асоціацію, слушно звучать слова Г. Нейгауза про те, що зоровий образ потрібно не так «побачити», як музикально відчувти, позаяк такою є сутність музики – «мистецтва образних узагальнень».

Тому для уникнення м'язового стомлення під час навчальної діяльності присутнім є дотримання правильної робочої пози, нівелювання статичного навантаження, практикування невеликих перерв із короткочасними сеансами

фізичних вправ – мікропауз активного відпочинку, фізкультурних хвилинок, фізкультурних пауз.

У ході проведеного опитування також було з'ясовано, що респонденти вважають компонентами *ергономічно доцільної пози гри на інструменті* такі, як: зручність рухів, свобода всього тіла, сформованість посадок (вихідна посадка (базова), посадка у процесі гри, посадка як елемент розкриття художнього образу), відчуття точки опори у попереку під час гри на інструменті, пряма та спокійна (не натягнута) спина, відчуття балансування, вільні та розслаблені (опущені донизу) плечі, відстань між тулубом та інструментом (рис. 1).

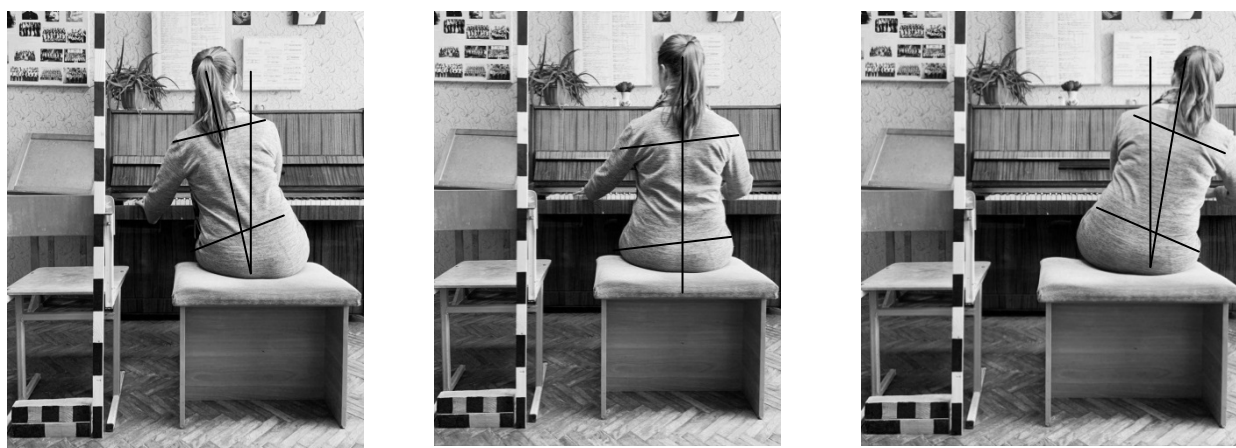


Рис. 1. Фото робочої пози гри на інструменті студента спеціалізації «фортепіано»

Найбільш значущими характеристиками ергономічно доцільної пози студента спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті в положенні «сидячи» викладачі називали положення плечей (наприклад, лінію плечового поясу, що паралельна лінії корпусу інструмента; піднімання, опускання), постановку правої руки, постановку лівої руки, а найменш значущими – положення голови (пряма, нахилена вперед, ліворуч до 20°), положення ніг (кут коліна, 90°), положення спини (пряма, нахилена вперед до 20°).

Найбільш типовими помилками ергономічно доцільної пози студента спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті опитані

експерти вважають напруження правої руки, утворення шийного напруження, викривлення хребта, а найменш типовими – гру прямими пальцями, вигинання кисті, низько опущені лікті.

Загалом вивчення ергономічно доцільної пози студента спеціальності «Музичне мистецтво» під час гри на інструменті у положенні стоячи за наведеними критеріями дає підстави стверджувати, що найменш значущими характеристиками останньої є положення голови та положення ніг, а найбільш значущими – положення тулуба та положення плечей.

З огляду на вищевикладене в дослідженні сформульовано такі рекомендації щодо застосування:

1) мікропауз активного відпочинку тривалістю по 20–30 с індивідуально, багаторазово протягом навчальної діяльності незалежно від використання інших форм і засобів профілактики втоми, зазвичай на робочому місці (зміст мікропауз складають невеликий масаж, вправи для очей (енергійно моргнути, міцно заплющити очі, кругові рухи), потягування, струшування кистями рук, дихальні вправи й інші залежно від характеру навчальної роботи);

2) фізкультурних хвилинок для зняття локального стомлення, що виникає в окремих органах, системах чи м'язах (вимушені згинання тазостегнових і колінних суглобів, спини та зведення плечей, нахили голови вперед під час фізкультхвилинок варто змінювати випрямленням ніг і тулуба, розведенням плечей, рухами голови, а напруження м'язів – їхнім розслабленням, статичні положення – рухами із досить значною амплітудою; вправи виконувати в середньому темпі, переважно стоячи, що забезпечуватиме відпочинок центральної нервової системи).

Наведемо орієнтовні схеми комплексів вправ для студентів спеціальності «Музичне мистецтво», які грають на різних музичних інструментах.

Вправи для кисті

1. Виконувати обертальний рух зігнутих передпліччям навколо осі, утвореної від кінчика третього пальця до ліктя. Кисть повинна мати акордову

хватку, а пальці стояти міцно так, наче вони тримають велике кільце.

Методичні вказівки: виконувати м'який, повільний рух, описуючи приблизно $1/8$ частину кола; рухати рукою навколо уявної осі. Виконувати вправу по черзі.

Вправу виконувати у швидкому темпі. Руку повертати настільки, наскільки це дає змогу зробити початковий поштовх за умови збереження акордової хватки. Перед новим обертальним рухом відпочити кілька секунд.

2. Виконувати обертальні рухи кисті за верхнім півколом обома руками у протилежний бік.

Методичні вказівки: пальці тримати розслабленими; виконувати рух кінчиками пальців. Виконувати вправу надалі за нижнім півколом. Після виконання вправ у протилежний бік виконувати рухи руками в один бік.

3. Виконувати обертання кисті.

Методичні вказівки: пальцями описувати коло; виконувати рухи у протилежний бік, роблячи рух спочатку вгору, а потім униз.

4. Виконувати згинання та розгинання кисті.

Методичні вказівки: після виконання кисть розслабити.

5. Виконувати рухи кисті вниз і вгору, долоні повернути досередини (бічний рух).

6. Тримати ліву руку прямо, долоні повернути досередини. Доторкнутися лівої долоні третім пальцем поверненої донизу правої руки. Без відходу від точки дотику підняти праву руку від ліктя (верхня частина руки в русі участі брати не повинна).

Методичні вказівки: рухати кистю пасивно, визначаючи її рух рухом передпліччя (дозування по 5–10 разів). Те саме лівою рукою.

7. Легко стиснути кулак (великий палець досередини, але без стиснення інших пальців), потім розтиснути енергійно, витягаючи пальці назад.

Методичні вказівки: виконувати вправу спочатку 10 разів, потім поступово збільшуючи кількість рухів з однаково сильним стисканням і витягуванням.

8. Кінчиками пальців ударяти спочатку по подушечках першого суглоба, потім по середині долоні, а потім по нижній частині долоні (пальці тримати не щільно зімкненими, але й не дуже відокремленими один від одного).

Методичні вказівки: піднімати пальці лише настільки, наскільки необхідно для того, щоби розмахнутися для наступного руху.

9. Підтягувати 5-й палець якомога ближче до кисті, торкаючись ним до долоні, потім проводити його кінчиком по долоні, до основи пальця. Те саме виконати по черзі з іншими пальцями.

10. Переплести пальці правої руки із зімкнутими пальцями лівої так, щоб 3-й і 5-й пальці лівої руки були нагорі, а 2-й і 4-й – унизу; потім швидко змінити пальці, тобто розташувати 2–4 згори, а 3–5-й – унизу.

Методичні вказівки: стежити за тим, щоб великий палець правої руки залишався весь час під великим пальцем лівої, інакше він перешкоджатиме швидкій зміні пальців. Те саме для лівої руки. Темп – повільний, у разі засвоєння – швидкий, із паралельним доведенням кількості рухів до 40–50 разів обома руками.

11. Виконувати по чергово колові оберти кожним пальцем по 8–10 разів – спочатку донизу, потім – угору.

Методичні вказівки: виконувати для зміцнення долоні та розвитку швидкості пальців.

12. Згинати по чергово пальці від другого суглоба під прямим кутом.

Методичні вказівки: за достатньої концентрації уваги другий суглоб стане сталевим твердим, а третій, навпаки, розслабленим до того, коли вдарити його пальцем іншої руки; у вихідне положення він лише після певної вібрації.

13. Згинати по чергово пальці від третього суглоба.

Методичні вказівки: згинання не повинно перевищувати кута 50–60 градусів, у іншому разі унеможлиблюється концентрування уваги на 3 суглобі.

14. Піднімати пальці по одному повільно від першого суглоба.

Методичні вказівки: потрібно домагатися відчуття, ніби палець

піднімається за допомогою нитки, прив'язаної до його кінчика (палець повинен поставати єдиним цілим), під час руху увагу концентрувати лише на кінчику пальця, звільнивши палець у першому суглобі; після підняття пальця потрібно відразу ж «упустити» його так, начебто нитка порвалася. Мета вправи полягає в тому, щоби піднімати палець, відчуючи його, як єдине ціле.

15. Згинати великий палець від першого суглоба.

Методичні вказівки: у багатьох музикантів цей суглоб припускає тільки зовсім невеликі рухи, але це зовсім не є вадой, позаяк визнано важливість не значного обсягу рухів, а усвідомлення власне руху.

16. Згинати другий суглоб великого пальця.

17. Повернути долоню досередини, потім піднімати й кидати великий палець із основного суглоба.

Методичні вказівки: подушечка великого пальця повинна залишатися розслабленою.

18. Поглажувати всі пальці великим пальцем.

19. Розставити пальці, а потім звести їх по одному до нерухомого 2-го пальця.

20. Розвести та звести всі пальці (і великий також) у формі віяла, але залишити другий палець нерухомим. Виконати аналогічний рух, залишаючи нерухомими 3 і 4 пальці.

21. Рухати великим пальцем у площині, що перпендикулярна долоні.

22. Звести 2 і 4 пальці над третім пальцем, а потім під ним. Так само звести 3 і 5 пальці над і під четвертим.

23. Звести 2–4 і 3–5 пальці так, щоби спочатку зверху опинилися 2–4-й, а потім 3–5-й пальці.

24. Щільно зімкнути пальці, потім розімкнути 3-й і 4-й.

25. Виконати те саме, що у вправі № 24, тільки тепер розімкнути 2–3 і 4–5 пальці, а 3 і 4 залишіть зімкнутими.

Методичні вказівки: виконувати ці дві вправи по чергово, а також у об'єднувальному колі.

26. Зімкніть, потім різко розімкніть кінчики великого та другого пальців за уявним півколом. Потім виконайте цю вправу в об'єднувальному колі.

Методичні вказівки: розмикати пальці швидко, водночас руками рухати спокійно, рівномірно. Приблизно 12–10 розведень має припадати на кожне об'єднувальне коло в такому порядку: 2-3-4-5-4-3-2-3 і т.д.

27. Описати у повітрі кінчиком великого пальця, а потім іншими пальцями трикутники та квадрати.

28. Описати почергово двома пальцями коло (кожним пальцем по півколу), не допомагаючи собі ні кистю, ні руками та здійснюючи рух лише пальцями.

29. Повертати водночас 2 і 3 пальці у протилежний бік. Так само виконати вправу 3–4, 4–5 і 3–5 пальцями.

30. Ударяти почергово великим пальцем по кінчиках інших пальців.

31. Піднімати й опускати пальці по одному безперервним рухом. Кінчики пальців повинні рухатися від першого суглоба.

Методичні вказівки: обсяг руху повинен бути невеликим, інакше пальці будуть зазнавати перенапруження.

32. Зробити повільний рух у повітрі по черзі кожною парою пальців (найбільш доцільний порядок: 2–3, 3–4, 4–5, 1–2).

Методичні вказівки: пальці повинні працювати енергійно, але всі рухи мають бути повністю контрольованими. Рухи пальців повинні бути злагодженими: поки один палець піднімається, інший має саме тоді опуститися (рух безперервний – ні вниз, ні вгору палець не може зупинитися).

Важливість раціональної робочої пози для збереження здоров'я студента зумовлена тим, що тривале перебування в незручній і напруженій позі може призвести до виникнення таких захворювань, як сколіоз (викривлення хребта), плоскостопість тощо.

У такому контексті додамо, що низку своєрідних відчуттів, які може мати музикант у разі перебування в ергономічно недоцільній позі, складають біль у хребті, втома, скутість рухів, важкість, порушення дихання.

З огляду на це варто звернути увагу на групи м'язів, задіяних під час гри на інструменті у положенні «сидячи» (відповідно до специфіки використання інструмента йдеться про те, що найбільшого навантаження зазнають м'язи плеча, спини, кисті та пальців; найменшого – м'язи ніг і живота), та групу м'язів, задіяних під час гри на інструменті у положенні «стоячи» (згідно зі специфікою використання інструмента найбільш навантаженими є м'язи спини, живота, кистей і пальців рук, а найменш навантаженими – м'язи ніг).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А. Концептуальні основи профілактики і корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у дітей та молоді. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк, 2015. № 18. С. 96–102.

2. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 368 с.

3. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2016. 44 с.

4. Альошина А., Колос М. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2015. № 4 (32). С. 52–56.

5. Андрєєва О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. №. 1. С. 19–22.

6. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2014. 466 с.

7. Андрєєва Е. В., Катерина У. М. Анализ мотивации студентов к внеучебным формам организации занятий по физическому воспитанию. *Фізична активність, здоров'я та спорт*. 2014. № 4. С. 18–28.

8. Андрєєва О. В., Катерина У. М., Садовський О. О. Організація вільного часу студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: мат. наук.-практ.*

конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.) / за редакцією Я. Б. Зорія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. С. 54–57.

9. Андрєєва О. В., Кашуба В. О. Пріоритетні напрями наукових досліджень сфери фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 31–35.

10. Андреева Е. В., Кашуба В. А., Футорный С. М. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 5. С. 8–50.

11. Андресен Бент Б., Катя ван ден Бринк. Мультимедиа в образовании: специализированный учебный курс. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Дрофа, 2007. 221 с.

12. Анисимова Н. С. Теоретические основы и методология использования мультимедийных технологий в обучении: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02 / Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. Санкт-Петербург, 2002. 330 с.

13. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.

14. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 17–21.

15. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья. Киев: Медкн., 2011. 108 с.

16. Аршава І. Ф., Кутєпова-Бредун В. Ю. Психологічні особливості особистості музиканта в контексті психологічного здоров'я. *Медична психологія*. 2011. № 2. С. 3–7.

17. Асаулюк І. О. Актуальні питання підготовки фахівців із фізичного виховання в умовах інклюзії. *Current issues and problems of social sciences*. Kielce, 2016. С. 33–36.

18. Асаулюк І. О. Мотивація до фізкультурно-оздоровчої рухової активності як основа розробки концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2018. Випуск 30. С. 28–33.

19. Асаулюк І. О. Особливості прояву статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів музичних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 3 (111)19. С. 17–21.

20. Асаулюк І. О. Особливості специфіки структури діяльності вчителя фізичної культури. *Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України: тези 8-ї Всеукр. наук.-практ. конф.; 2015 Груд 10; Хмельницький. Хмельницький: НАДПСУ; 2015. с. 537.*

21. Асаулюк І. О. Практична реалізація концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 2 (108)19. С. 13–16.

22. Асаулюк І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів мистецьких спеціальностей: монографія. Вінниця, 2019. 424 с.

23. Асаулюк І. О. Статодинамічний режим студентів музичних спеціальностей як передумова розробки концепції професійно-прикладної фізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за*

ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 4 (112)19. С. 9–12.

24. Асаулюк І. О. Характеристика мотивів вибору спортивної діяльності. *Актуальные научные исследования в современном мире: сб. научных трудов 21-ой Междунар. научн. конф. (2017, Янв 26–27). Переяслав-Хмельницький. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 1(21), ч. 2. С. 6–73.*

25. Асаулюк І. О., Дмитренко С. М., Коннова М. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів загальноосвітнього навчального закладу. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. праць. Київ-Вінниця: Планер, 2016. Вип. 45. С. 5–7.*

26. Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Значення дисциплін професійно-практичної підготовки у формуванні здоров'язберігаючих умінь у студентів факультету фізичного виховання і спорту. *Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка. Антропологія, психологія: зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції (Комунальний вищий навчальний заклад «Вінницька академія неперервної освіти»).* Вінниця, 2016. С.145–146.

27. Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Особливості впровадження технології корекції фізичного стану студентів в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Випуск 31.* Луцьк. 2018. С. 12–17.

28. Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Особливості фізичної підготовленості студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. *Здоров'я, спорт, реабілітація.* 2019. Вип. 1. С. 9–14.

29. Асаулюк І., Дяченко А., Каплінський В. Педагогічні аспекти діяльності тренера. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2017. Випуск 3(22). С. 12–15.

30. Асаулюк І. О., Дяченко А. А., Маринчук П. І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «музичне мистецтво» в процесі професійно-

прикладної фізичної підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2019. С. 50–60.

31. Асаулюк І. О., Дяченко А. А., Маринчук П. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти. *Актуальные научные исследования в современном мире*: сб. научных трудов 31-ой Междунар. научн. конф. (2017 Нояб. 26–27, Переяслав-Хмельницкий). Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вип. 11(31), ч. 3. С. 90–92.

32. Асаулюк І. О., Кашуба В. О., Дяченко А. А. Динаміка статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 7 (115)19. С. 47–51.

33. Асаулюк І., Каплінський В. Роль і місце навчальної дисципліни «Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури» в системі підготовки спеціаліста з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. Вип. 18(1). С. 14–21.

34. Асаулюк І. О., Маринчук П. І., Дяченко А. А. Характеристика рівня фізичного здоров'я студентів закладів освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 10 (118)19. С. 9–12

35. Асаулюк І. О., Турлюк В. В., Маринчук П. І. Використання олімпійських ідеалів у вихованні підростаючого покоління. *Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи*: тезисы докл. 4-ой Междунар. науч.-практ. конф. (2017 Окт. 26–27, Брест). Брест: Альтернатива, 2017. С. 8–9.

36. Асмолова Л. А. Управление физическим воспитанием студентов на

основе современных информационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Алматы, 2003. 28 с.

37. Астахов А. М. Физическая подготовка студентов вузов культуры: учеб. пособие. Москва: МГИК, 1992. 117 с.

38. Асыянов Х. А. Организационно-педагогические условия создания и функционирования сельского образовательного комплекса: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ин-т сред. проф. образования РАО. Казань, 2000. С. 8–9.

39. Афанасьева И. В. Методика совершенствования профессионально значимых координационных способностей у будущих специалистов дизайнеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Малаховка, 2010. 24 с.

40. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Львів, 2004. 22 с.

41. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львів, 2004. 224 с.

42. Базильчук В. Б., Жданова О. М. Проблема удосконалення організаційних форм фізкультурної діяльності студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: матеріали IV Міжнар. наук. конф. студ. та аспірантів. Харків, 2002. С. 20–21.

43. Базиліук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2013. 22 с.

44. Баканова О. Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Харків, 2013. 21 с.

45. Бакурідзе В. Б. Результати анкетного дослідження зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. 2002. № 3. С. 52–56.

46. Балаєва К. С. Професіографічний підхід до організації професійної підготовки педагогів дошкільного профілю. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики*. 2013. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_016_2013_21_4.

47. Бalandова О. Б., Ревякин Ю. Т. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного техникума. *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2013. № 13 (141). С. 34–38.

48. Балин В. Д., Гербачевский В. К. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Санкт-Петербург, 2000. 560 с.

49. Балтина И. А., Лобут А. А., Мартюшов Л. Н. Методология и методы научного познания. Екатеринбург, 2016. 116 с.

50. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. № 1. С. 23–25.

51. Батурина В. Г. Физическое воспитание студентов-пианистов: автореферат дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Ленинград, 1972. 23 с.

52. Башарин В. Ф. Педагогическая технология: что это такое. *Специалист*. 1993. № 9.

53. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на вибір дозвілля людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 2. С. 56–60.

54. Белых С. И. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 3. С. 3–9.

55. Березка С. М., Біленко Ю. А., Балакін М. О. Валеологічний підхід до пізнавальної діяльності студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту*. 2007. № 8. С. 11–13. URL: www.rusnauka.com/6_PNI_2011/Sport/1_80009.doc.htm.

56. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. Москва:

Педагогика, 1989. 192 с.

57. Бибик Р. В. Коррекция нарушений осанки женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту: спец. 24.00.02. Киев, 2013. 22 с.

58. Биличенко Е. А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2010. № 4. С. 12–15.

59. Бирюк Е. В. Ритмическая гимнастика: метод. рекомендации. Київ: Молодь, 1986. 152 с.

60. Бишевец Н. Г. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02. Луцьк, 2018. 219 с.

61. Бишевец Н. Г. Технології здоров'язбереження в освітньому процесі студентів ВНЗ в умовах інформатизації освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів. 2016. № 139 (2). С. 16–19.

62. Білецька В. В., Петренко Є. М., Бондаренко І. Б. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія інноваційні технології*. № 1 (19). 2012. С. 264–270.

63. Білецька В. В., Семененко В. П. Організація самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу технічного профілю. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 4. 2012. С. 53–57.

64. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2014. 21 с.

65. Білогур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02 Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. Рівне, 2002. 18 с

66. Благій О. Л., Захаріна Є. А. Аналіз захворюваності студентів

гуманітарних ВНЗ. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 8–11.

67. Богданова Т. В. Совершенствование физической подготовленности студенток технического вуза средствами аэробики. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2012. № 9 (91). С. 34.

68. Божик М. Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективна умова формування готовності майбутніх учителів-предметників до професійної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. № 1(21). Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки, 2012. С. 32–35.

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

70. Бондар Т. К. Формування складнокоординаційних рухів майбутніх вчителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2017. 19 с.

71. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.

72. Бондаренко О. В. Применение мультимедиа технологий в образовательном процессе высшего учебного заведения. *Современные проблемы науки и образования*. 2017. № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=26397> (дата звернення: 17.02.2019).

73. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Луганськ, 2008. 22 с. URL: www.irbis-nbuv.gov.ua/. Дата звернення 5.07.2019.

74. Борисова Ю. Використання гідравлічних тренажерів у системі фізичного виховання студенток 17–19 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ. 2014. № 1. С. 23–28.

75.Бутенко М. В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Барнаул, 2004. 22 с.

76.Бушев А. Б. Обучаемый эпохи масс-медиа. *Труды Междунар. науч.-теор. конф.* (28–31 октября 2015 года). Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. С. 134–136.

77.Вако І. І. Удосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців служби безпеки України: автореф. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 20 с.

78.Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2015. 20 с.

79.Вей Сімін. Метро-ритмічне чуття як професійна якість майбутнього вчителя музики. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (до 210-річчя Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя та 50-річчя факультету культури і мистецтв, 24–25 квітня 2015 року)*. Ніжин, 2015. С. 97–99.

80.Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Мониторинг пропаганды физической культуры и спорта и здорового образа жизни средствами массовой информации. Москва: Советский спорт, 2012. 108 с.

81.Випасняк І. П. Теоретико-методичні засади корекційно-профілактичних технологій фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату: дис. ... д. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2019. 457 с.

82.Випасняк І. П., Вінтоняк О. В., Шанковський А. З. Особливості фізичного розвитку студентів у процесі фізичного виховання. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. Том 3. № 5 (14). С. 311–315.

83.Випасняк І. П., Лещак О. М., Шанковський А. З. Особливості компонентів фізичного розвитку студентів в процесі фізичного виховання в залежності від типу тілобудови. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт*. Вип. 3(97). Київ, 2018. С. 19–23.

84.Випасняк І. П., Шанковський А. З. Мультимедіатехнології в процесі фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 12 (94) 17. С. 12–17.

85.Випасняк І. П., Шанковський А. З. Характеристика фізичної підготовленості студентів з нормальною поставою та різним рівнем стану біогеометричного профілю. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 11 (93) 17. С. 24–28.

86.Випасняк І., Лопацький С., Шанковський А. Технологія корекції порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. Вип. 27–28. С. 54–62.

87.Випасняк І., Шанковський А. До питання підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді = To the issue of increasing the efficiency of the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences*. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. Bydgoszcz, Poland, 2017. Vol. 7. No 11. S. 340–351. URL: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5230>.

88.Випасняк І., Шанковський А. Інноваційні технології, спрямовані на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 28. С. 28–34.

89.Випасняк І., Шанковський А. Стан біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 26. С. 43–49. Фахове видання України.

90.Випасняк І., Шанковський А., Лещак О. Морфофункціональні особливості студентів із плоскою спиною в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету*

імені Лесі Українки. 2017. Вип. 27. С. 76–80.

91. Випасняк І. П. Корекційно-профілактичні технології у процесі фізичного виховання студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату: монографія. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г.М., 2018. 347 с.

92. Волков В. Л. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи. Киев, 2004. 82 с.

93. Воронов М. П., Брусник В. В. Засоби діагностики рівня теоретичних знань з дисципліни «Фізичне виховання». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 12. С. 33–36.

94. Гавришова Е. В. Регулирование двигательной активности студентов в зависимости от мотивации достижения успеха или избегания неудач: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2012. 20 с.

95. Галкина О. В. Организационно-педагогические условия как категория научно-педагогического исследования. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*. 2008. С. 30–36.

96. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: Київ, 2019. 244 с.

97. Голованова Н. Л. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців швейного виробництва з використанням інформаційних технологій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2017. 22 с.

98. Голованова Н. Л., Кашуба В. А. Информационные технологии как инструмент повышения профессионально-прикладной физической подготовки учащихся швейного производства. *Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси*: материалы V Международной молодежной научно-практической конференции (УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 31 марта 2011 г.: в 4 ч. Ч. 4. Национальный банк Республики Беларусь и др. Пинск: ПолесГУ, 2011. С. 199–200.

99. Гончар Г. І. Організаційно-методичні умови формування мотивації студентів інститутів фізичної культури до професійно-прикладної фізичної підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2013. 20 с.

100. Гончарова Н. Н., Юхно Ю. А., Лукьянцева Г. В. Инновационные подходы к организации мониторинга физического состояния школьников в процессе физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 5. С. 43–47.

101. Гончарова Н. М. Здоров'яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 336 с.

102. Гончарова Н. М. Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... док-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2019. 27 с.

103. Горбачева В. В. Особенности построения профессиограммы в процессе профессионально-прикладной физической подготовки спортивного менеджера. *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. Волгоград: ВГАФК, 2014. № 2 (8). С. 72–76.

104. Горбачева В. В. Профессиограмма как направление формирования профессионально-прикладной физической культуры спортивного менеджера. *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. Волгоград: ВГАФК, 2012. № 2 (4). С. 125–128.

105. Горова С. В. Еволюція особистісних характеристик людини під впливом сучасної інформатизації. *Smart and Young*. № 6. 2016. С. 32–39.

106. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.

107. Грицай Ю., Бірюк С. Проблеми організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах з урахуванням технологій здоров'язбереження. URL: [/// C : / U s e r s / I F V I S / D o c u m e n t s / N v m d u p _ 2 0 1 6 _ 2 _ 1 2 . p d f](http://C:/Users/IFVIS/Documents/Nvmdup_2016_2_12.pdf).

108. Грицанов А. А., Абушенко В. Л., Евелькин Г. М., Соколова Г. Н., Терещенко О. В. Социология: Энциклопедия. Минск: Книжный Дом, 2003. 1312 с. [цитовано 2015 Лип. 26]. URL: <http://slovari.yandex.ru/dict/sociology/>.

109. Губанищева А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гостинично-туристического профиля во внеучебное время. URL: www.sworld.com.ua/index.php/ru/physical-education-and-sport-112/physicaleducation-physical-education-different-groups-112/12774 112-399. – 30.10.2015.

110. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ, 2012. 26 с.

111. Гуртова Т. В., Зелікова Т. І., Незгода С. П., Коваль О. В. Науково-методичні засади професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічних закладів вищої освіти в аспекті модернізації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 7 (101) 18. С. 31–34.

112. Давидова Н. А. Визначення рівня здоров'я студентів факультету фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2012. № 106. С. 48–54.

113. Даниелян Н. В. Трансформация процесса коммуникации под влиянием развития новых технологий. *Труды Междунар. науч.-теор. конф.* (28–31 октября 2015 года). Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2015. С. 59–61.

114. Данилевич М. В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2018. 533 с.

115. Данильченко В. А. Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС

України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 24 с.

116. Дворак В. Н. Общее физкультурное образование студенток на адаптационном этапе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Минск, 2013. 27 с.

117. Дворкина Е. М. Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тула, 2013. 175 с.

118. Демченко П. П. Математическо-аналитические методы в структуре педагогических исследований физической культуры: учебное пособие для студентов, преподавателей, тренеров, докторантов. Кишинёв, 2009. 518 с.

119. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: уч. пособ. Киев: Олимпийская лит., 2008. 127 с.

120. Денисенко А. О. Соціально-педагогічний аспект організації дозвілля студентської молоді. *Соціум. Наука. Культура*: матеріал XX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. URL: <http://int-konf.org/konf052013/303.html>.

121. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 13.00.04. Київ, 2010. 25 с.

122. Денисова Л. В., Кашуба В. О., Харченко Л. А. Навчальна програма з дисципліни «Комп'ютерна техніка та математичні методи у фізичному вихованні і спорті» для студентів 1 курсу. Київ, 2012. 18 с.

123. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007–2011 рр. *Наука в олімпійському спорті*. 2007. № 1. С. 122–130.

124. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009–2015 роки: станом на 1 лютого 2009 р. / Кабінет Міністрів України. *Офіційний вісник України*. Київ, 2009. № 7. С. 50.

125. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості

населення України / за ред. М. Д. Зубалія. Київ, 1997. 37 с.

126. Дехтяр В. Д., Сущенко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2005. 214 с.

127. Димова А. Л. Проектирование системы физического воспитания студентов вузов в условиях информатизации образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Москва, 2013. 48 с.

128. Дмитренко С., Асаулюк І. Впровадження олімпійської освіти в системі роботи сільських загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. Випуск 16. С. 34–41.

129. Должикова О. О., Кашуба В. О. Перспективы использования мультимедиа технологий в подготовке специалистов по физическому воспитанию и спорту. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. № 54. С. 289–299.

130. Долженко Л. П. Физическая подготовленность и функциональные особенности студентов с различным уровнем физического здоров'я: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту: 24.00.02. Киев, 2007. 22 с.

131. Доценко Ю. А. Оценка психофизической готовности студентов вузов горнодобывающего профиля к трудовой деятельности: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. Киев, 2014. 214 с.

132. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Львів, 2001. 20 с.

133. Драчук А., Асаулюк І., Хлус Н. Вплив засобів оздоровчої аеробіки на фізичний стан студенток. Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали 10-ї Всеукр. наук.-практ. конф. (2016, Львів). Львів, 2016. С. 8–37.

134. Дудкина Ю. И. Формирование профессионально-прикладной физической культуры студентов музыкальных специализаций в вузе культуры и искусств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Москва, 2006. 219 с.

135. Дудко М. В. Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2016. 21 с.

136. Дудко М. В. Характеристика состояния биометрического профиля осанки и физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 4. С. 10–16.

137. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: дис. ... док-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2009. 457 с.

138. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. № 5. С. 56–63.

139. Дьоміна Ж. Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук за спеціальністю: 13.00.02. Київ, 2010. 24 с.

140. Дяченко А. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Киев, 1997. 22 с.

141. Егорычев А. О. Методика контроля и коррекции уровня развития профессионально важных физических качеств студентов с использованием ЭВМ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1992. 17 с.

142. Єфремова А., Шестерова Л. Обґрунтування ефективності організації та змісту посиленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 4 (60). С. 36–41.

143. Жилин Г. П. Организационно-педагогические условия управления инновационными процессами в политехническом колледже: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Елец. гос. ун-т. им. И. А. Бунина. Елец, 2001. С. 8.

144. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2002. 20 с.

145. Загорский Б. И. Профессионально-прикладная физическая

підготовка в советській системі фізического виховання. Методическіє розробкі для студентів інститутів фізкультури. Москва, 1981. 31 с.

146. Закон України «Про фахову передвищу освіту» *Верховна Рада України*: від 6 червня 2019 року, № 2745-VIII.

147. Закон України «Про вищу освіту»: від 01.07.2014, № 1556-VII (Редакція станом на 05.09.2017). *Верховна Рада України*. 2017 [цитовано 2017 Лист. 3]. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

148. Закон України «Про освіту»: від 5.09.2017 р., № 2145-VIII. *Верховна Рада України*. 2017 [цитовано 2017 Лист. 3]. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

149. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (із змінами): від 24.12.1993, № 3808-XII (Редакція станом на 16.02.2018). *Верховна Рада України*. 2018 [цитовано 2018 Бер. 4]. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

150. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: постанова Верховної Ради України від 17 листопада 2009 року № 2562. URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/4255>.

151. Захаріна Є. А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2013. 40 с.

152. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 . Київ, 2008. 18 с.

153. Зданович А. С. Моделирование организации школьного спорта на основе спортивного клуба: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Чайковский, 2011. 22 с.

154. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2006. № 4. С. 12–15.

155. Зинченко Н. Н. Моделирование физических нагрузок в оздоровительных занятиях аэробикой со студентками: автореф. дис. ... канд. по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02. Киев, 2013. 22 с.

156. Зміни до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»: зі змінами від 19.05.2015 р. URL: http://yurfact.com.ua/zminy_do_zakonodavstva/zminy_vid_19.05.2015_do_zu_prizychnu_kulturu_i_sport.html.

157. Зорина С. Д. Внеурочные формы физического воспитания как основа здорового образа жизни студентов. *Вестник ВІЭПП. Серія 3: Педагогіка і психологія*. 2008. № 7. С. 10–6.

158. Зорина С. Д. Модель организации внеучебного физического воспитания в высших учебных заведениях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград, 2009. 24 с.

159. Ивчатова Т. В. Здоровье и двигательная активность человека. Киев: Научный мир, 2011. 260 с.

160. Ильинич В. И. Физическая культура студента. Киев: Олимпийская литература, 2001. 448 с.

161. Имас Е. В., Дутчак М. В., Трачук С. В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности. *Сборник материалов ВОЗ*. Киев: Олимпийская литература, 2013. 528 с.

162. Йоркіна Є. Б. До проблеми формування професійно важливих якостей майбутніх музикантів-інструменталістів. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2011. № 6. С. 113–118.

163. Исаев А. В. Кризис здоровьесбережения в современном обществе. *Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки*. 2017. С. 173–180.

164. Іполітова Н., Стерхової Н. Аналіз поняття «педагогічні умови»: сутність, класифікація. *General and Professional Education*. 2012. № 1.

165. Ісаченко М. А. Тестовий контроль у системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2008. 22 с.

166. Кабачков В. А. Козлов. И. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Москва: ВНИИФК, 2013. 120 с.

167. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ: метод. пособие. Москва: Высшая школа, 1991. 222 с.

168. Каплінський В. В. Система професійного становлення майбутнього вчителя в процесі загальнопедагогічної підготовки у педагогічних університетах.. автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2019. 42 с.

169. Каплінський В. В., Акімова О. В., Асаулюк І. О. Конкурс педагогічної майстерності як засіб визначення рівня загальнопедагогічної компетентності майбутніх учителів. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2017. Вип. 2(88). С. 135–139.

170. Каплінський В. В., Асаулюк І. О. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури: навчальний посібник. Вінниця, 2014.

171. Катерина У. Аналіз теоретичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. Вип. 18, т. 1. С. 92–98.

172. Кашлев С. С. Современные технологии педагогического процесса. Пособие для педагогов. Минск: Университетское, 2000. С. 4.

173. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. Киев: Олимп. лит., 2003. 260 с.

174. Кашуба В. Змістовний компонент фізичного виховання студентів із порушеннями опорно-рухового апарату в спеціальних медичних групах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 20. С. 44–50.

175. Кашуба В. А. Мониторинг состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–64.

176. Кашуба В. А. Технологические инновации в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків, 2007. № 5. С. 129–130.

177. Кашуба В. А., Адель Бен Жедду. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. Киев: Знання України, 2005. 158 с.

178. Кашуба В., Альошина А., Бичук О., Лазько О., Хабінець Т., Руденко Ю. Характеристика мікроергономіки системи «людина-комп'ютер» як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 28. С. 17–27.

179. Кашуба В., Алешина А., Колос Н. Динамика изменения тонуса мышц, которые принимают участие в поддержании рабочих поз при работе студентов за компьютером. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк, 2008. Т. 3. С. 58–62.

180. Кашуба В., Андреева О., Сергієнко К., Гончарова Н. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2006. № 3. С. 61–66.

181. Кашуба В. О., Асаулюк І. О. Характеристика професійно значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ

імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 5 (113)19. С. 66–70.

182. Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на основі використання мультимедійних технологій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 1 (107). С. 25–29.

183. Кашуба В. О., Асаулюк І. О. Рівень стану біогеометричного профілю постави студентів в процесі фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Випуск 34. С. 138–145.

184. Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Стан біогеометричного профілю постави студентів закладів освіти на сучасному етапі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2019. С. 79–87.

185. Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А. До питання експертного оцінювання фізичних якостей студентів закладів освіти як передумови розробки фізкультурно-оздоровчих технологій. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7 (26). С. 74–79.

186. Кашуба В. А. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп із порушенням постави. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 6. С. 64–68. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_6_19

187. Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Особливості прояву тонкорухової координації студентів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2018. Випуск 30. С. 51–58.

188. Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Особливості соматоскопічних показників студентської молоді в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2018. Випуск 32.

189. Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Розробка фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням особливостей дрібної моторики рук студентів закладів освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип.7

(27). Житомир, 2019.

190. Кашуба В., Бибик Р., Носова Н. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения. *Молодіжний наук. вісник Волинського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Фізичне виховання і спорт* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. Вип. 7. С. 10–19.

191. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцк: Вежа-Друк, 2016. 232 с.

192. Кашуба В. А., Бышевец Н. Г., Сергиенко К. Н. Моделирование рациональной позы системы «человек-компьютер». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків, 2007. № 7. С. 59–66.

193. Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 208 с.

194. Кашуба В., Гончарова Н. Засади здоров'яформуючої діяльності дітей молодшого шкільного віку в контексті сучасних освітніх інновацій. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. № 31. С. 52–59.

195. . Кашуба В., Гончарова Н. Практичний досвід впровадження здоров'яформуючих технологій у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. № 30. С. 91–99

196. Кашуба В., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки,

2016. Вип. 24. С. 9–14.

197. Кашуба В. А., Денисова Л. В., Голованова Н. Л. Двигательная активность как критерий эффективности внедрения технологии, направленной на развитие профессионально значимых физических качеств учащихся швейного производства в профессионально-технических училищах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 47–52.

198. Кашуба В., Дудко М. Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 17. С. 52–57.

199. Кашуба В. А., Дудко М. В. Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания. *Наука и спорт: современные тенденции*. 2016. № 2 (Том 11). С. 24–31.

200. Кашуба В, Дудко М, Мартынюк О. Использование информационно-коммуникационного вектора в процессе занятий оздоровительным фитнесом. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 151–155.

201. Кашуба В., Дудко М., Носова Н., Одноралова Н. Визуальный скрининг биометрического профиля осанки студентов в процессе физического воспитания. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали III Всеукраїнської електронної конференції (Київ, 18 червня 2015 р.)* / за заг. ред. В. О. Кашуби. Київ: НУФВСУ, 2015. 131 с.

202. Кашуба В., Дудко М., Одноралова Н. Профилактика нарушений биометрического профиля осанки студентов в процессе физического воспитания. *SPORT. OLIMPISM. SANATATE: materials of the International Scientific Congress*. Chisinau: USEFS (Молдова), 2018. Том II. С. 524–530.

203. Кашуба В., Дяченко А., Асаулюк І. Інформаційні технології як засіб підвищення мотивації студентів до регулярної фізичної активності. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доповідей 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (2019 Черв. 11–13, Луцьк)*. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. С. 61.

204. Кашуба В. А., Ивчатова Т. В., Сергиенко К. Н. Технология измерения пространственной организации тела человека в процессе занятий физическими упражнениями. Алматы, 2018. С. 226–229.

205. Кашуба В., Лопатський С., Хабінець Т. Просторова організація тіла людини в процесі моніторингових досліджень. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 25. С. 9–15.

206. Кашуба В., Мартинюк О., Колос М. К вопросу использования мультимедийных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2013. Вип. 10. С. 39–45.

207. Кашуба В. А., Маслова, Рычок Т. Н., Лопатський С. В. Использование мультимедийных технологий в процессе физического воспитания различных групп населения. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Випуск 6 (88)17. С. 37–41.

208. Кашуба В., Носова Н., Коломиец Т., Козлов Ю. Контроль состояния биометрического профиля осанки человека в процессе занятий физическими упражнениями. *Спортив. вісник Придніпров'я*. 2017. № 2. С. 183–190.

209. Кашуба В., Попадюха Ю. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 218. 768 с.

210. Кашуба В. О., Рудницький О. В., Гонадзе Ю. К. Інноваційні підходи в фізичному вихованні студентської молоді з різними типами тілобудови. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 17 травня 2018 р.)*. С. 185–189.

211. Кашуба В. А., Футорний С. М. Моделирование и интегрирование информационной среды формирования здорового образа жизни в образовательный процесс высших учебных заведений. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2017. Вип. 1. С. 46–50

212. Кашуба В. А., Футорний С. М. Использование информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. *Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice»*. 2016. № 26/2. С. 5–12. URL: <http://scf.usefs.md/PDF/Revista%20SCF/2-2016.pdf>

213. Кашуба В., Футорний С. Из досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 21. С. 81–90.

214. Кашуба В. А., Футорный С. М., Андреева Е. В. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 7. С. 50–58.

215. Кашуба В. А., Футорный С. М., Андреева Е. В. Скрининг показателей физического здоровья студентов в процессе физического воспитания. *Теория и методика физической культуры*. Алматы: Казахская академия спорта и туризма, 2012. № 4. С. 65–74.

216. Кашуба В. А., Футорный С. М., Андреева Е. В., Рудницкий А. В. Скрининг показателей физического здоров'я студентов в процессе физического воспитания. *Теория и методика физической культуры*. 2012. № 4. С. 65–74.

217. Кашуба В. А., Футорный С. М., Дудко М. В. К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова: зб. наук. пр.* / ред. Г. М. Арзютов; МОН України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2015. Вип. 8(63). С. 28–32.

218. Кашуба В., Футорный С., Хабинец Т., Лопаткий С. К вопросу повышения эффективности физического воспитания занимающихся физическими упражнениями с использованием технологических инноваций. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад. А. В. Цось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 27. С. 46–53.

219. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 69–76.

220. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2017. 278 с.

221. Козина Ж. Л., Ашанин В. С. Гармоничное сочетание интеллектуального и физического развития как необходимое условие укрепления здоровья студентов и подготовки квалифицированных специалистов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей* / под ред. С. С. Ермакова. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007. № 1. С. 152–156.

222. Козина Ж. Л., Барыбина Л. Н., Мищенко Д. И. Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов. *Физическое воспитание студентов*. 2011. № 3. С. 56–59.

223. Козіна Ж. Л., Блудов О. Ю., Григор'єв А. В., Єрмаков Т. С. Творчий аспект застосування в спортивній практиці інформаційних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2007. Вип. 12. С. 285–290.

224. Козлова В. И. Системные признаки педагогической технологии. *Проблемы и перспективы развития образования: материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2011 г.)*. Т. I. Пермь: Меркурий, 2011. С. 25–29. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/17/304/> (дата обращения: 05.06.2019).

225. Козлова К, Асаулюк І, Дмитренко С. Фізична активність юнаків та

дівчат 14–15 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2012. № 13. С. 44–48.

226. Колос Н. А. Коррекция нарушений осанки студентов с использованием современных биомеханических и информационных технологий. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2009. №. 2. С. 66–72.

227. Колос М. А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2010. 20 с.

228. Кондаков В. Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: автореф. дисс. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / Санкт-Петербург, 2013. 50 с.

229. Коновалов И. Е. Профессионально важные психические качества музыкантов и их развитие средствами физической культуры. *Историческая и социально-образовательная мысль*. 2014. № 1 (23). С. 240–245.

230. Коновалов И. Е. Специфика физического воспитания студентов музыкальных ССУЗ. *Профессиональное образование: модернизационные аспекты*. Ростов-на-Дону: Издательство Международного исследовательского центра «Научное сотрудничество», 2013. Т. 1. Глава 3. С. 69–88.

231. Коновалов И. Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Набережные Челны, 2012. 40 с.

232. Коновалов И. Е. Физическое воспитание музыкантов ССУЗ, современная концепция. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2010. № 3(16). URL: kamgifk.ru/magazin/journal.htm.

233. Коновалов И. Е., Кузнецова З. М., Мутаева И. Ш. Профессионально-прикладная физическая подготовка музыкантов. *Успехи современного*

естествознания. 2010. № 9. С. 44–45.

234. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/248719473>.

235. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Міністерство освіти України від 7.04.1997 р. № 7/6. 18 с.

236. Коняева М. А. Исследование профессиональных заболеваний как существующей реальности и внутреннего фактора к формированию здоровьесберегающих компетенций в стратегиях жизни студентов музыкальных вузов. *Healthand Education Millennium*. 2016. Vol. 18. No 4. С. 77–82.

237. Коняева М. А. Специфика прикладной физической культуры в системе формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов музыкального вуза. *Современные наукоемкие технологии*. 2016. № 12–2. С. 363–367.

238. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2016. 21 с.

239. Король С. А., Сергієнко В. М. Професійно-прикладний аспект фізичного виховання студентів технічних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2017. № 143. С. 234–237.

240. Кочергин А. М. Научное познание: формы, методы, подходы: Спецкурс. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1991. 80 с.

241. Кравец А. С. Методология науки. Воронеж, 1991. 130 с.

242. Кравчук В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка») для студентов музыкальных специальностей вузов культуры и искусств. Челябинск: Челябинская гос. акад.

культуры и искусств, 2014. 299 с.

243. Краев С. А. Содержание и направленность профессионально-прикладной физической подготовки курсантов строительных вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2010. 25 с.

244. Красикова И. С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 4-е изд. Санкт-Петербург: Корона-Век, 2008. 176 с.

245. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учеб. пособие. Киев: Олимпийская литература, 1999. 232 с.

246. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х томах. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 390 с. Т. 2. 367 с.

247. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

248. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

249. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Е., Биличенко Н. А. Физическая привлекательность как стимул к мотивации занятиями физическими упражнениями студентов. Краснодар, 2015. 364 с.

250. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.

251. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В., Кузнецова Л. І. Фізична підготовленість юнаків коледжів різних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 136. С. 115–119.

252. Кузьменко Н. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор укрепления здоровья студентов. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної*

культури (фізична культура і спорт). 2015. №. 6. С. 41–44.

253. Кукушин В. С. Педагогические технологии. Москва-Ростов-на-Дону, 2004. С. 6–43.

254. Куликов Д. Л. Организационно-педагогические условия развития профессионализма специалистов физической культуры и спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ур. гос. акад. физ. культуры. Челябинск: 1999. С. 7.

255. Куц-Бурдейна О. О. Комплексний підхід до вдосконалення фізичної підготовленості студентів з порушенням постави у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 23 с.

256. Лаврентьев О. М. Удосконалення професійно-прикладної підготовки оперативних працівників правоохоронних органів України (на прикладі податкової міліції): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2012. 22 с.

257. Лопацький С. В. Корекція порушень постави студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням стану біогеометричного профілю: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2016. 259 с.

258. Лопацький С. В. Особливості змін стану біогеометричного профілю постави студентів в процесі фізичного виховання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2016. № 3 (53). С. 74–78.

259. Лопацький С. В. Особливості типів постави студентів в процесі фізичного виховання на сучасному етапі. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 1. С. 54–58.

260. Лопацький С. В. Стан біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції (Київ, 2016). Київ: НУФВСУ, 2016. С. 85–87.

261. Лопацький С. В., Випасняк І. П., Вінтоняк О. В. Аналіз корекційно-профілактичних технологій, використовуваних у процесі фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2016. Вип. 23. С. 3–11.

262. Лопацький С. В., Вінтоняк О. В. До питання використання здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 21. С. 56–61.

263. Лопацький С. В., Вінтоняк О. В. Сучасні технології, програми, підходи до корекції та профілактики порушень постави студентів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 20. С. 32–36.

264. Мавропуло О. С. Культура здоровья и нездоровья в Российском обществе: структурно-воспроизводственный и рискологический анализ: автореф. дисс. ... доктора. философских наук. Ростов-на-Дону, 2017. 360 с.

265. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2013. 23 с.

266. Маляр Е. І. Розвиток професійно важливих якостей студентів спеціальності «Оподаткування» засобами футболу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Львів, 2008. 22 с.

267. Маляр Е. І., Будний В. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 120–122.

268. Маринчук П. І. Біогеометричний профіль постави студентів спеціальності «Музичне мистецтво». *Актуальні проблеми фізичної культури*,

спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти»: матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ, 2018. С. 147–148.

269. Маринчук П. І. Зміст і ефективність технології корекції фізичного стану студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт* / за заг. ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99)18. С. 118–121.

270. Маринчук П. І. Організаційно-методичні засади впровадження технології корекції фізичного стану у освітній процес студентів спеціальності «Музичне мистецтво». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 5. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 76–80.

271. Маринчук П. І. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 19. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С. 290–292.

272. Маринчук П. І. Особливості фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. № 1. Харків, 2018. С. 67–73.

273. Маринчук П. І. Оцінка фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної системи студентів музичних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 102. Т. 2. Чернігів, 2018. С. 111–115.

274. Маринчук П. І. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт* / за заг. ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 102–106.

275. Маринчук П. І. Психологічні можливості корекції фізичного стану студентів ВНЗ 1–2 рівня акредитації музичного профілю. *Зб. матеріалів*

науково-практичної конференції викладачів і студентів. Серія «Психологія». Вип. 6. Вінниця, 2015. С. 20–24.

276. Маринчук П. І. Технологія корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 28. С. 68–73.

277. Маринчук П. І. Характеристика професійних захворювань музикантів і їх профілактика засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця, 2016. Вип. 7. С. 59–63.

278. Маринчук П. І., Асаулюк І. О. Особливості мотивації до занять фізичної культури студентів музичних спеціальностей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. С. 123–127.

279. Маринчук П. І., Асаулюк І. О., Турлюк В. В. Використання олімпійських ідеалів у вихованні підростаючого покоління. *Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: тезисы докладов IV Международной научно-практической конференции* (Брест, 26–27 октября 2017). Брест: Альтернатива, 2017. С. 8–9.

280. Марихин С. В. Проектирование педагогических технологий в системе профессионального образования. *Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки*. 2011. С. 6–11.

281. Мартинюк О. А. Корекція порушень просторової організації тіла студенток в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Київський національний університет фізичної культури і спорту. Київ, 2005. 20 с.

282. Мартинюк О. А. Моніторинг стану просторової організації тіла студенток у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 67–71.

283. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів:

автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Київський національний університет фізичної культури і спорту. Київ, 2019. 44 с.

284. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физич. культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.

285. Мицкан Б. М., Випасняк І. П., Шанковський А. З. Факторна структура показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, тілобудови та стану біогеометричного профілю постави студентів в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 106–110.

286. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 19–22.

287. Москаленко Н., Єлісєєва Д. Вплив самостійних занять фізичним вихованням на фізичний стан. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 197–202.

288. Москаленко Н., Єлісєєва Д. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням. *Medicine Science in Sports Exercise (journal of American College of Sports Medicine)*, Issue 12(2), December. Volume 49, Lippincott Williams Wilkins Ltd., 2017. Pages 2826–2834. ISSN: 01959131.

289. Москаленко Н., Корж Н. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2010. С. 10–13.

290. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2016. С. 201–206.

291. Москаленко Н., Пічурін В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С. 97-100

292. Москаленко Н., Самошкіна А. Ефективність застосування комплексу «Bodyflex» у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів після ГРЗ.

Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 1. С. 38–42.

293. Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2010. С. 10–13.

294. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17–18 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. 2012. С. 10–13.

295. Москаленко Н., Яковенко А. Програмно-нормативні засади фізичного виховання у країнах європейського союзу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №3. С.101-108

296. Мудрий І. Аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних закладів освіти. *Молода спортивна наука України. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2007. Т. І. С. 164–167.

297. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. *Офіційний портал Верховної Ради України*. 2005. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>

298. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р. [цитовано 2016 Квіт. 12]. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>.

299. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25 червня 2013 року №344. URL: www.president.gov.ua/documents/15828.html.

300. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособ. Москва: Академия, 2005. 240 с.

301. Непрокина И. В. Проектирование как тренд современного образования. URL: <https://doi.org/10.24158/spp.2018.4.16>

302. Новиков А. М., Новиков Д. А. Методология научного исследования.

Москва: Либроком, 2007. 280 с.

303. Носова Н. Л. Контроль просторової організації тіла школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2008. 19 с.

304. Овчинникова М. В. Синергетичний підхід як методологічна основа дослідження системи підготовки майбутніх учителів математики до науково-дослідницької діяльності. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis>. Звернення 15.06.19.

305. Оганнисян Л. А., Акопян М. А. Использование метода проектов в образовательном процессе. *Таврический научный обозреватель*. 2015. С. 101–104 с. URL: www.tavr.science. 25.06.2019.

306. Олешков М. Ю. Современные образовательные технологии: учебное пособие. Нижний Тагил: НТГСПА, 2011. 144 с.

307. Орлова З. Н. Понятие «культура»: аксиологический аспект. *Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского*. Серия «Социальные науки». 2007. № 2 (7). С. 158–163.

308. Остапенко Ю. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2015. 22 с.

309. Павлов С. Н. Организационно-педагогические условия формирования общественного мнения органами местного самоуправления: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Магнитогор. гос. пед. ин-т. Магнитогорск, 1999. С. 8.

310. Пасечник А. С., Ваганова О. И., Смирнова Ж. Д. Проектный метод обучения «Виртуальная фирма» как способ формирования компетенций будущих экономистов. *Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования*. № 7 (33). Том 2. 2018. 20.06.2019. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proektnyy-metod-obucheniya-virtualnaya-firma-kak-sposob-formirovaniya-kompetentsiy-buduschih-e>.

311. Пастушков Ю. М. Профессионально-прикладная физическая

подготовка будущего техника-судоводителя при вахтовых условиях организации труда: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хабаровск, 2012. 24 с.

312. Петренко Н. В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу: автореф. дис. ... канд. фіз. вих.: 24.00.02. Київ, 2016. 20 с.

313. Петришин О. В. Методика професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Харків, 2017. 22 с.

314. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 314 с.

315. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2011. 518 с.

316. Пічурін В. В. Модель концепції психологічної і психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів. *Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Дніпро: ДНУ, 2016. С. 123–125.

317. Пічурін В. В. Особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості і психофізичних характеристик у студентів. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт*: зб. наук. пр. 2017. Вип. 84. С. 365–368.

318. Пічурін В. В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. Дніпро: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 393 с.

319. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения. *Спортивная медицина*. 2006. № 2. С. 3–14.

320. Подлесний О. І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб

підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2008. 26 с.

321. Подольская Е. А. Методология научных исследований. Харьков: НУА, 2016. 125 с.

322. Положення про організацію фізичного виховання та масового спорту в вищих навчальних закладах. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 05. С. 4–13.

323. Полянский В. П. Развитие специальной двигательной подготовленности старших школьников в связи с освоением профессии швей-мотористки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1987. 177 с.

324. Пономарева Г. А. Социально-гигиенические аспекты женского труда в промышленности: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Рязань, 1995. 21 с.

325. Пономарева Г. В. Формирование комплекса профессионально важных двигательных способностей у студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Малаховка, 2010. 28 с.

326. Поньрко Е. А. Коррекция осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Санкт-Петербург, 2013. 24 с.

327. Портнов Ю., Полиевский С., Альмаданат А. Стретчинг и тейпирование в баскетболе (обоснование и методика использования). Москва: ФОН, 1996. 40 с.

328. Потапенко Т. М. Профессиональная ориентация: этапы и методы. Часть III. Киев, 1990. С. 77–80.

329. Пристинський В. М., Осіпцов А. В., Пристинська Т. М., Коленков О. В. Технічні засоби навчання управління рухами у фізичному вихованні професійно-прикладної спрямованості: навч. посібник. Донецьк: Вид-во «Ноулідж», 2012. 102 с.

330. Про внесення змін до Закону України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні»: Закон України від 29 листопада

2005 р. № 3142 – IV. *Відомості Верховної Ради України*. 2006. № 8. Ст. 91.

331. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та інших законодавчих актів України: Закон України від 17 листопада 2009 р. № 1724 –VI. *Відомості Верховної Ради України*. 2010. № 7. Ст. 50.

332. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр.: постанова від 15 жовтня 2006 р. № 1594 / Кабінет

333. Міністрів України. *Офіційний вісник України*. 2006. № 46. Ст. 3078. Про затвердження заходів, спрямованих на систему фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008 р. *Офіційний вісник України*. 2008. № 25. Ст. 1078.

334. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2005 р. *Офіційний вісник України*. 2005. № 34. Ст. 2099.

335. Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: спільне рішення колегії МОН, МОЗ, Мінсім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 р., № 13/1–2/10/11/1. *Офіційний вісник України*. 2008. № 51. Ст. 13.

336. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року: постанова Кабінету Міністрів України № 115 від 1 березня 2017 р. [цитовано 2017 Лип. 2]. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>.

337. Про затвердження заходів, спрямованих на систему фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008 р., № 1078. URL: http://uazakon.com/documents/date_3f/pg_gngqxn.htm.

338. Про затвердження Національного плану заходів з імплементації та реалізації засад європейської політики Здоров'я–2020: основ Європейської політики на підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя щодо неінфекційних захворювань на період до 2020 року: проєкт

розпорядження Кабінету Міністрів України. URL: <https://www.moz.gov.ua>.

339. Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік: наказ Міністерства освіти і науки України № 47 від 26.01.15 р.

340. Производственная физическая культура: учеб.-метод. пособие / под. ред. Г. Н. Голубевой, А. А. Ионовой. Набережные Челны, 2003. 95 с.

341. Пронтенко К. В. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання: дис. ... док-ра педагогічних наук: 13.00.02 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2018. 651 с.

342. Прусик К., Прусик Е., Козина Ж., Ермаков С. Особенности физического развития, физической подготовленности и функционального состояния юношей и девушек – студентов польских высших учебных заведений. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 1. С. 54–61.

343. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие. Одесса: Наука и техника, 2010. 380 с.

344. Раевский Р. Т., Халайджі С. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие. Одесса: Наука і техніка, 2006. 138 с.

345. Ребрина А. А. Ретроспективний аналіз програмного забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Сер. 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*: зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 30. С. 242–248.

346. Ребрина А. А., Рудніченко М. М. Рухова активність і зміцнення здоров'я в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської і студентської молоді. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт*: зб. наук. пр. 2017. Вип. 84. С. 401–404.

347. Резенова М. В. Формирование физической культуры студентов в

образовательном процессе гуманитарного колледжа на основе мотивации и физической подготовленности. *Аспирант и соискатель*. 2009. № 4. С. 51–53.

348. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: лист Міністерства освіти і науки України № 1/9–454 від 25 вересня 2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах». URL: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4440>.

349. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем «радіотехніка»: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 . Львів, 2006. 204 с.

350. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Харків, 2010. 21 с.

351. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2013. 42 с.

352. Романчук С. В., Людовик Т. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічного ВНЗ як соціально-економічна проблема. *Фізичне виховання і спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*: зб. наук. праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 147–149.

353. Руденко Г. В. Индивидуализация профессионально-прикладной физической подготовки к деятельности, связанной с риском для жизни и здоровья (на примере горно-геологических специальностей): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2013. 47 с. URL: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-individualizatsiya-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-k-deyatelnosti-svyazannoy-s-riskom-dlya-zhizni-i-zdor>. Дата звернення 5.07.2019.

354. Рудень В. В., Гутор Т. Г. Методика проведення та оцінки результатів експертних оцінок (на прикладі впровадження системи моніторингу здоров'я населення на рівні первинної медико-санітарної допомоги). *Український медичний часопис: Актуальні питання клінічної практики*. 2011. № 2 (82) III–IV. URL: <http://www.umj.com.ua/article/9571/>

355. Рудницький О. В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 24 с.

356. Рязанцев А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2009. 140 с.

357. Соловьев Г. М., Соловьева Н. И. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учеб. пособ. Москва: Илекса, 2009. 432 с.

358. Сабанцева Т. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов хореографических отделений высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Омск, 2013. 24 с.

359. Савицька Л. І., Савицький В. І. Соціологія і фізична культура: навч. посіб. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. 368 с.

360. Садовський О. О. Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді у процесі рекреаційної діяльності. *Молодь та олімпійський рух*: тези доповідей IX Міжнародної наукової конференції. Київ, 2016. С. 168–169.

361. Салатенко І. О. Шляхи покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 11. С. 90–94.

362. Самер К. І. Хадер. Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини: автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Київ, 2016. 20 с.

363. Сапон С., Асаулюк І., Гудима С., Шевчик Л. Формування екологічної компетентності сучасного учня в умовах нової української школи. *Vin Smart Eco*: зб. матеріалів 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (2019 Трав. 16–18,

Вінниця). Вінниця, 2019. Вип. 2(25). С. 8–416.

364. Селье Г. Очерки об адаптационных синдроме. Москва: Медицина, 1960. 130 с.

365. Семенів Б. С., Лапшина Г. Г. Професійно орієнтована фізична підготовка у вищих навчальних закладах. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького*. Львів, 2011. Т. 13. № 4 (50). Ч. 2. С. 348–355.

366. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2015. 394 с.

367. Сергієнко В. М. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... док-ра наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 40 с.

368. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.

369. Скрипко А. Д. Технологии физического воспитания. Минск, 2003. 284 с.

370. Сметана С. Розвиток виконавсько-технічної майстерності на початковому етапі навчання. URL: file:///C:/Users/IFVIS/Documents/Nz_p_2016_143_43.pdf

371. Соколов А. С. Управление физической подготовкой студентов на основе системы автоматизированного динамического контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2008. 22 с.

372. Соловьева А. Л., Осокина О. С. Оценка профессионально значимых двигательных и личностных качеств у студентов геолого-географического профиля. *Теория и практика физической культуры*. 2010. Т. 10. С. 176–177.

373. Соловьева Ю. А. Формирование проектной культуры студентов: возможности технологии действием и проектной технологии. *Гуманизация образования*. 2009. № 6. С. 115–119.

374. Сонькин В. Д. Компьютерное программирование оздоровительных физических упражнений. *Теор. и практ. физ. культ.* 1988. № 6. С. 5–6.
375. Сосина В. Ю., Нетоля В. А. Коллекция забавных гимнастических упражнений: методические рекомендации. Киев: Олимп. лит. 2013. 432 с.
376. Стеценко В. Методика навчання гри на скрипці. Киев. 2013. 432 с.
377. Суворов Ю. А., Платонова В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Санкт-Петербург, 2006. 77 с.
378. Суркін Ю. П. Майстерня вченого: підручник для науковця. Київ: Навчально-методичний центр «Консорціум з удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2006. 302 с.
379. Сусоколов А. А. Технология социологического исследования: учеб. пособ. Москва: Русская панорама, 2008. 288 с.
380. Сучасний словник іншомовних слів: близько 20 тис. слів і словосполучень / укл.: О. І. Скопненко, Т. В. Цимбалюк. Київ: Довіра, 2006. 789 с.
381. Сучасні технології профілактики та корекції порушень просторової організації тіла людини в процесі фізичного виховання / за наук. ред. канд. наук з фіз. вихов. і спорту, доц. М. В. Дудко. Київ: КНЕУ, 2018. 194 с.
382. Сучилин Н. Г., Аркаев Л. Я., Савельев В. С. Педагогико-биомеханический анализ техники спортивных движений на основе программно-аппаратного видеокомплекса. *Теор. и практ. физ. культ.* 1996. № 4. С. 15–20.
383. Темченко В. А., Ковтун Е. В., Мальцева Т. Н. Применение игровых видов спорта в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов. *Спортивные игры.* № 2. 2016. С. 54–57. Temchenko V.A., Kovtun E. V., Maltseva T. N. Application of game sports in sports-oriented physical education of students. *Sports games.* № 2. 2016. С. 54–57.
384. Тищенко В. А. Влияние физического развития студентов на их профессиональную підготовку. URL: lib.sportedu.ru/press/fvs/2012n2/p96-99.htm. 29.102015.

385. Толкачева И. Т. Влияние физической нагрузки на динамометрию рук музыкантов. *Теория и практика физической культуры*. 1999. № 6. С. 51–55.

386. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: дис. ... д-ра. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 . Київ, 2012. 440 с.

387. Томіліна Ю. І. Застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні жінок першого періоду зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2016. № 4(54). С. 106–110.

388. Топилко Н. Я. Організація уроків з фізичної культури учнів швейного виробничого навчання за авторською програмою «Вчитель». *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 3. С. 30–34.

389. Трачук С., Імас Т., Кузнецова Л. Фізична підготовленість студенток коледжів різного профілю спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 230–234. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_2_46.

390. Тугая А. В. Реализация информационных и педагогических технологий в обучении курсантов высших военных учебных заведениях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Ставрополь, 2005. 24 с

391. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2009. 24 с.

392. Уваров В. А., Ковалев Н. К., Булавина Т. А. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие (1989–1999). *Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы Междунар. конф. Ч. 1*. Москва: МГУ, 2000. С. 45–50.

393. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02. Донецьк, 2002. 19 с.

394. Фанигіна О. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в

процесі занять оздоровчими видами плавання з використанням комп'ютерних програм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 2. С. 71–74.

395. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2000. 448 с.

396. Физическая подготовка студентов музыкально-педагогического направления. URL: <http://atletikaclub.ru/studenty/fizicheskaya-podgotovka-studentov-muz/>].

397. Филенко Л. В. Информатизация учебного процесса высших учебных заведений физической культуры с учетом когнитивных качеств студентов: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. Харків: ХГАФК, 2007. 20 с.

398. Филенко Л. В. Информационное обеспечение компьютерного моделирования психологических портретов личности студентов-спортсменов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2008. Вип. 3. С. 131–133.

399. Филимонов А. А. Новые технологии на уроках физической культуры *Проблемы педагогики*. 2015. № 3 (4). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/novye-tehnologii-na-urokah-fizicheskoykultury>

400. Филинков В. И. Система профессионально-прикладной физической подготовки специалистов машиностроительной промышленности: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 . Краматорск, 2003. 178 с.

401. Фізичне виховання студентів. URL: https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv.

402. Фурман Ю. М., Мірошніченко В. М., Драчук С. П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2013. 184 с.

403. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 44 с.

404. Футорный С. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. *Теорія і методика*

фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 120–130.

405. Футорный С. М. Теоретико-методические основы инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания: дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. Киев, 2015. 554 с.

406. Футорный С. М., Дудко М. В. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания: состояние вопроса и пути решения. *Наука и спорт: современные тенденции*. Казань, 2015. Т. 8. № 3. С. 98–109.

407. Хабарова Г. Б. Особливості позанавчальної виховної роботи у вищому навчальному закладі. *Вісник Луганського університету імені Т. Шевченка*. 2011. № 15. С. 68–73.

408. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.04. Львів, 2006. 20 с.

409. Хмельницька І. В. Комп'ютерні системи контролю моторики школярів 7–10 років з вадами слуху в програмуванні фізкультурних занять: дис.... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2006. 216 с.

410. Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена. Москва: Просвещение, 1990. 239 с.

411. Цагарелли Ю. В. Психология музыкально-исполнительской деятельности: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.05. Казань: КГУ, 1989. 425 с.

412. Чередниченко І. А. Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у процесі секційних занять з волейболу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 21 с.

413. Шанковський А. З. Корекція тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням стану їх постави: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 23 с.

414. Шарманова С. Б., Федоров А. И. Профилактика и коррекция

плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания. Челябинск: УралГАФК, 1999. 112 с.

415. Шилько В. Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Томск, 2003. 490 с.

416. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2007. 248 с.

417. Шукайло В. Ф. Шлях до майстерності піаніста: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. 206 с.

418. Щербакова М. А. Физическое развитие детей и подростков: методические рекомендации. Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 56 с.

419. Экспресс-оценка уровня здоровья по Б. К. Белову. URL: http://www.stud-health.in.ua/index.php/diagnostika-2/otsenka_urovnyazdorovya-po-g-l-apanasenko. 28.10.2015.

420. Эммерт М. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов по управлению персоналом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2012. 24 с. Дата звернення. 5.07.2019. URL: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/professionalno-prikladnaja-fizicheskaja-podgotovka-buduvih-specialistov-po.html>.

421. Юдин В. В. Технологическое проектирование педагогического процесса: монография. Москва: Университетская книга, 2008. 300 с.

422. Юмашева Л. И. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных ВУЗов различных специальностей. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. № 2. С. 82–85.

423. Юмашева Л. І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту

України. Київ, 2007. 20 с.

424. Юрчик В. Ф., Юрчик С. И., Козлова Н. И., Кудрицкий В. Н. Направленность физической культуры на профессионально-прикладную деятельность студентов. URL: <http://lib.psunbrb.by/bitstream/112/3239/1/79.pdf>. 17.07.2015.

425. Яковлев Е. В., Яковлева Н. О. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения. Москва: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. 239 с.

426. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2016. 20 с.

427. Aelterman N., Vansteenkiste M., Van Keer De H., Meyer J. Development and evaluation of a training on need-supportive teaching in physical education: Qualitative and quantitative findings. *Teaching and Teacher Education*. 2013. ol. 29. P. 64–75.

428. Alptekin Erkollar. Putting Google+ to the Test: Assessing Outcomes for Student Collaboration, Engagement and Success in Higher Education. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2013. July. Vol. 83, 4. P. 185–189.

429. Anczewska Marta, Charzynska Katarzyna. Educational assessment of pupils in Poland. *SA-eDUC JOURNAL*. 2012. Vol. 9(1). P. 11–19.

430. Bäckström Mikael, Tinnsten Mats, Koptuyug Andrey. Sports Technology Education at Mid Sweden University. Mikael Bäckström, [et al.]. *Procedia Engineering*. 2013. Vol. 60. P. 214–219.

431. Bhattacharya S., Pandey V. S., Verma N. S. Improvement in oxidative status with yogic breathing in young healthy males. *Physiol. Pharmacol.* 2002. V. 46. № 3. P. 349–354.

432. Byshevets N. Express estimation of the user's working posture in learning process. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7(8). P. 1628–1641.

433. Cavill N., Kahlmeier S., Racioppi F. Physical activity and health in

Europe: evidence for action. WHO Library Cataloguing in Publication Data, 2006. 55 p.

434. Chen Chao-Chien, Lin Shih-Yen. The impact of rope jumping exercise on physical fitness of visually impaired students. *Research in Developmental Disabilities*. 2011. January-february. Vol. 32, Issue 1. P. 25–29.

435. Corbin C. B. Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2002. № 21. P. 128–144.

436. Das Swagatam, Biswas Subhodip, Kundu Souvik. Synergizing fitness learning with proximity-based food source selection in artificial bee colony algorithm for numerical optimization. *Applied Soft Computing*. 2013. Vol. 13, Issue 12. P. 4676–4694.

437. Dubinskaya O. Y., Salatenko I. A. Applied problems of physical education students of economic specialties. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. Vol. 5. P. 19–23.

438. Essentials of strength training and conditioning. 3rd ed. / ed. T. R. Baechle, R. W. Earle. Human Kinetics, 2008. 656 p.

439. Fernanda Teles Dias Vieira, Faria Lucila Martins, Wittmann Jor Irineu. The influence of Pilates method in quality of life of practitioners. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2013. October. Vol. 17, Issue 4. P. 483–487.

440. Fetro J. V. Health literate youth: evolving challenges for health educators. *American Journal of Health Education*. 2010. Vol. 41. № 5. P. 258–264.

441. Fitness Fundamentals: Guidelines for Personal Exercise Programs. The President's Council on Physical Fitness and Sports. 2011. 7 p.

442. Flora P. K., Faulkner G. E. J. Physical Activity. *Journal of Intergenerational Relationships*. 2007. ol. 4(4). P. 63–4.

443. Freund Rudolf J., Wilson William J., Ping Sa Regression Analysis: Statistical Modeling of a Response Variable. 2-nd Edition. Elsevier Inc., 2006. 480 p.

444. Futorny S. An increased level students theoretical knowledges for

building a physical fitness in the process of physical education. *Молодіжний науковий вісник*. 2012. Вип. 8. С. 25–27.

445. Gleason-Comstock Julie A., Streater Alicia. Consumer health information technology in an adult public health primary care clinic: A heart health education feasibility study. *Patient Education and Counseling*. 2013. December. Vol. 93, Issue 3. P. 464–471.

446. Grygus I. M., Petruk L. A. Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015. Vol. 5 (10). P. 158–169.

447. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention. *J. Sch. Health*. 1997. 6. P. 202–219.

448. Hacəhasanoglu R., Yəldəram A., Karakurt P. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey. *Saglam International Journal of Nursing Practice*. 2011. № 17. P. 43–51.

449. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Omelchenko T., Carp I., Danylchenko V., Levinskaia K. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). 2019. Vol 19 (Supplement issue 6). Art 324. Pp. 2159–2166.

450. Hookin Fu Frank, Guo Linxuan, Zang Yanpeng. An overview of health fitness studies of Hong Kong residents from 2005 to 2011. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2012. December. Vol. 10. Issue 2. P. 45–63.

451. Iermakov S. S., Ivashchenko P. I., Guzov V. V. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation. *Physical Education of Students*. 2012. Vol. 4. P. 59–61.

452. Imas Y. V., Dutchak M. V., Andrieieva O. V., Kashuba V. O., Kensytska I. L., Sadovskyi O. O. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of*

students. 2018. № 22(4). Pp. 9.

453. Iulian-Doru Tudor, Vasilica Grigore, Maria Tudor, Claudia-Camelia Burcea. Pilates principles – psychological resources for efficiency increase of fitness programs for adults. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2013. July. Vol. 84, 9. P. 658–662.

454. Karabanov Y. A. Professional applied physical training of future specialists of agricultural production. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 1. P. 34–39.

455. Kashuba V. A., Martyniuk O. A. Correction of female student's body spatial organizations disorders in the process of physical education. *Olympicsport andsport for all: XVI International Scientific Congress and Sport, stress and adaptation: the International Scientific Conference*. Sofia, 2012. S.145–148.

456. Kashuba V. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017 (4). Art 277. Pp. 2472–2476.

457. Kashuba V. O. Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16–17 years old based on application of informational and methodical systems. *Physical education of students*. 2018. 22(2). Pp. 57–62.

458. Kashuba V., Andrieieva O., Goncharova N., Kyrychenko V., Karp I., Lopatskyi S., Kolos M. Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). Vol 19. Art 73. 2019. Pp. 500–506.

459. Kashuba V., Asauluk I., Dyachenko A. Peculiarities of the unit of practical application of correction technology of the students' physical condition in the process of vocational and applied physical training. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7(8). Pp. 1818–1827. eISSN 2391-8306. URL: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2549517>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6528>.

460. Kashuba V., Asauluk I., Diachenko A. A modern view on the use of

information technologies in the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7(2). Pp. 765–775. eISSN 2391-8306. URL: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2538698>

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6467>. Видання Польщі, яке введено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

461. Kashuba V., Asauluk I., Diachenko A. The Formation of theoretical knowledge of students in the discipline of «Physical Education» in the process of professional and applied physical training. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7(5). Pp. 1054–1065. eISSN 2391-8306. URL: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2547839>.

462. Kashuba V., Asauluk I., Dyachenko A. Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7(6). Pp. 1255–1264. URL: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6579>.

463. Kashuba V., Asauluk I., Dyachenko A. To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7(7). Pp. 1366–1378. URL: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6579>

464. Kashuba V., Futorny S., Andrieieva O., Goncharova N., Carp I., Bondar O., Nosova N. Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. № 18(4). 2018. Art 377. Pp. 2515–2521

465. Kashuba V., Kolos M., Rudnytskyi O., Yaremenko V., Shandrygos V., Dudko M., Andrieieva O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017 (4). Art 227. Pp. 2472–2476.

466. Kashuba V, Goncharova N. Optimization of the Process of Primary School Age Children Adaptation: Practical Expertise. Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz.

[Интернет]. Bydgoszcz, Poland; 2018;8(7):665-74. Доступно: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6580>.

467. Kashuba V., Goncharova N., Butenko H. Practical Implementation of the Concept of Health-Forming Technologies into the Process of Physical Education of Primary School Age Children. *Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences*. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. Bydgoszcz, Poland. 2018. № 8(6). Pp. 77. URL: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6579>.

468. Keeley T. J. H., Fox K. R. The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children. *International review of sport and exercise psychology*. 2009. Vol. 2(2). P. 198–214.

469. Khudolii O. M., Titarenko A. A. The effectiveness of development programming strength in primary school children. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. Vol. 7. P. 83–88.

470. Loren L. Toussaint., Whipple Mary O. A Mind-Body Technique for Symptoms Related to Fibromyalgia and Chronic Fatigue. [et al.] *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*, March–April 2012. Volume 8. Issue 2. P. 92–98.

471. Ludovici-Connolly A. M. Winning Health Promotion Strategies. Human Kinetics, 2010. 200 p.

472. Marcus B. H., Forsyth B. H. Motivating people to be physically active. Human Kinetics, 2009. 200 p

473. Marks R. Healthy schools and colleges: what works, what is needed, and why? *Health Education*. 2010. Vol. 110. № 4. P. 421–426.

474. Martin P., McCullagh J. Physical education and outdoor education: complementary but discrete disciplines. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*. 2011. Vol. 2. № 1. P. 67–78.

475. Marynychuk P. Theoretical and methodological reasoning of correction technologies of the physical conditions of students of music speciality. *Journal of Education, Health and Sport*. Vol. 7, No 8 (2017). P. 1757–1768. XVI. URL: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5412>

476. Medwell Paul R., Brooks Laura A., Medwell Barry S. Analysis of the Lawn Bowl Trajectory as a teaching tool for Sports Engineering: development of a graphical user-interface. *Procedia Engineering*. 2011. Vol. 13. P. 531–537.

477. Moskalenko N.V., Poliakova AV , Sidorchuk TV . Construction of rational regimes in motor activity of children aged 3-4 years in preschool educational institutions of various types. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2018. № 5. С. 265-271

478. Murasko J. E. Associations between household income, height, and BMI in contemporary US schoolchildren. *Economics & Human Biology*. 2013. Vol. 11 (2). P. 185–196.

479. Nekos A., Shulika B., Porvan A., Vysotska O., Zubkova L. Transformations in Contemporary Society: Social Aspects. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. P. 361-365.

480. Ostapenko Y. O. Professionally significant psychophysiological qualities of information logical group of specialties at implementation of the experimental program of professionally applied physical training of students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. Vol. 4. P. 34–39.

481. Page P. Pilates Illustrated. Human Kinetics, 2011. 248 p.

482. Pelech I. V., Grygus I. M. Level of physical fitness students. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016. 6(2). P. 87–98.

483. Petrenko N. V., Loza T. A. Model of recreational and training sessions based on the use of funds aqua professionally applied in the preparation of students of economics. *Physical Education of Students*. 2014. Vol. 4. P. 32–36.

484. Pichurin V. V. Psychological and psycho-physical training as a part of physical education of students in higher educational establishments. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. Vol. 11. P. 44–48.

485. Platonova A. G., Podrigalo L. V., Sokol K. M. Rational for the use of children's motor activity as a criterion for the effectiveness of rehabilitation and

recreation. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. Vol. 11. P. 72–76.

486. Podrigalo L. V., Platonova A. G., Cieslicka M. Comparative analysis of vitamin status of schoolchildren in recreational period. *Physical Education of Students*. 2013. Vol. 5. P. 79–82.

487. Rebrova O., Simin V. Scientific approaches to the study of performance training of prospective music choreography teachers. *Modern Tendencies in Pedagogical education and Science of Ukraine and Israel: the way to integration* / Ariel University. Israel, 2016. Issue №7. P. 15–20.

488. Redmond K., Foran A., Foran S. Quality lesson plans for outdoor education. *Human Kinetics*, 2010. 448 p.

489. Sallis J. F., Johnson M. F., Calfas K. J. Assessing Perceived Physical Environmental Variables that May Influence Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1997. Vol. 68(4). P. 345–351.

490. Shankovsky A., Vypasniak I. On the use of information technologies in the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol. 7(6). P. 902–917. URL: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1069101>

491. The world health report: health systems financing: the path to universal coverage. WHO Library Cataloguing in Publication Data, 2010. 128 p.

492. URL: <http://enic.in.ua/index.php/ru/sistema-obrazovania/srednee/sistemaocenivania>.

493. URL: <http://doc4web.ru/fizkultura/metodika-testirovaniya-i-ocenka-fizicheskoy-podgotovlennosti-stu.html>.

494. URL: <https://konspekta.net/lek-8986.html>

495. Warburton D. E., Nicol C. W., Bredin S. S. Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*. 2006. № 174(6). P. 801–809.

496. Waterson P. Health information technology and sociotechnical systems: A progress report on recent developments within the UK National Health Service (NHS). *Applied Ergonomics*. 2014. Vol. 45. Issue 2. Part A. P. 150–161.

497. Wei C. N. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 2011. № 3. P. 8-11.

498. Whiting W.C., Rugg S. Dynatomy: dynamic human anatomy, paperback with cd-rom for Windows and Macintosh. Approx; 2005. 264 p.

ДОДАТКИ

Список публікацій здобувача за темою дисертації***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації***

1. Асаулюк І. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів мистецьких спеціальностей: монографія. Вінниця: Планер, 2019. 424 с.

2. Козлова К., Асаулюк І., Дмитренко С. Фізична активність юнаків та дівчат 14–15 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2012. Вип. 13. С. 44–48. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми фізичної активності серед юнаків та дівчат 14–15 років, здійсненні досліджень і формулюванні висновків. Внесок співавторів – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

3. Маринчук П., Асаулюк І. Особливості мотивації до занять фізичної культури студентів музичних спеціальностей. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 1. С. 123–127. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у визначенні та формуванні мотивації студентів до занять фізичної культури, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів – допомога в проведенні дослідження.*

4. Kashuba V., Asauliyuk I., Diachenko A. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth = Сучасний погляд на використання інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol. 7. No. 2. P. 765–775. eISSN 2391-8306. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2538698> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6467> Наукове періодичне видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

5. Kashuba V., Asauliyuk I., Diachenko A. The Formation of theoretical

knowledge of students in the discipline of "Physical Education" in the process of professional and applied physical training = Формування теоретичних знань студентів із дисципліни «Фізична культура» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol. 7. No. 5. P. 1054–1065. eISSN 2391-8306. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2547839> Наукове періодичне видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

6. Kashuba V., Asauluk I., Dyachenko A. Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training = Характеристика біогеометричного профілю постави студентів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol. 7. No. 6. P. 1255–1264. eISSN 2391-8306. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2548845> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6526> Наукове періодичне видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

7. Kashuba V., Asauluk I., Dyachenko A. To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth = До питання використання засобів оздоровчого фітнесу в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol. 7. No. 7. P. 1366–1378. eISSN 2391-8306. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2547968> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6520> Наукове періодичне видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів – допомога в проведенні дослідження.*

8. Kashuba V., Asaulyuk I., Dyachenko A. Peculiarities of the unit of practical application of correction technology of the students' physical condition in the process of vocational and applied physical training = Особливості блоку практичного спрямування технології корекції фізичного стану студентів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. Vol. 7. No. 8. P. 1818–1827. eISSN 2391-8306. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2549517> <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6528> Наукове періодичне видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

9. Асаулюк І. Мотивація до фізкультурно-оздоровчої рухової активності як основа розробки концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. Вип. 30. С. 28–32. Фахове видання України.

10. Кашуба В., Асаулюк І., Дяченко А., Мицкан Т. Особливості прояву тонкорухової координації студентів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2018. Вип. 30. С. 51–58. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні тонкорухової координації студентів різних спеціалізацій, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

11. Асаулюк І., Дяченко А. Особливості впровадження технології корекції фізичного стану студентів в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. Вип. 31. С. 12–17. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми комплексного підходу до підвищення*

ефективності процесу фізичного виховання студентів мистецьких спеціальностей, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.

12. Кашуба В., Асаулюк І., Дяченко А. Особливості соматоскопічних показників студентської молоді в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. Вип. 32. С. 13–19. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні особливостей типів постави студентів мистецьких спеціальностей у процесі фізичного виховання. Внесок співавторів – у формулюванні висновків.*

13. Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на основі використання мультимедійних технологій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 1 (107) 19. С. 25–29. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у застосуванні сучасних інформаційних технологій для вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

14. Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Особливості фізичної підготовленості студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2019. № 1. С. 9–14. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

15. Кашуба В., Асаулюк І., Дяченко А. Стан біогеометричного профілю постави студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 79–87. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази

Index Copernicus. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.

16. Асаулюк І. О. Практична реалізація концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 2 (108) 19. С. 13–16. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

17. Асаулюк І. О. Особливості прояву статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів музичних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 3 (111) 19. С. 17–21. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

18. Асаулюк І. О. Статодинамічний режим студентів музичних спеціальностей як передумова розробки концепції професійно-прикладної фізичної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 9–12. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

19. Кашуба В. О., Асаулюк І. О. Характеристика професійно значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 5 (113) 19. С. 66–70. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні рангового розподілу професійно значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

20. Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Динаміка статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 7 (115) 19. С. 47–51. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у визначенні особливостей статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів музичних спеціальностей, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

21. Кашуба В., Асаулюк І., Дяченко А. До питання експертного оцінювання фізичних якостей студентів закладів освіти як передумови розробки фізкультурно-оздоровчих технологій. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 7 (26). С. 74–79. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні рангового розподілу професійно значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

22. Асаулюк І. О., Маринчук П. І., Дяченко А. А. Характеристика рівня фізичного здоров'я студентів закладів освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 10 (118) 19. С. 9–12. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні рівнів фізичного здоров'я, що увиразнює недотриманням режиму рухової активності, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

23. Кашуба В. О., Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Розробка фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням особливостей дрібної моторики рук студентів закладів освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019.

Вип. 8 (27). С. 55–61. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

24. Кашуба В., Асаулюк І., Дяченко А., Дідур А. Особливості мотивації до занять фізичною культурою у студентів в процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019. Вип. 35. С. 21–27. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми мотивації до занять фізичними вправами у студентської молоді, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

25. Кашуба В., Асаулюк І. Рівень стану біогеометричного профілю постави студентів в процесі фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 34. С. 138–145. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні особливостей стану біогеометричного профілю постави студентів мистецьких спеціальностей, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Асаулюк І. О. Особливості специфіки структури діяльності вчителя фізичної культури. *Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України: тези VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 10 груд. 2015 р.)*. Хмельницький: НАДПСУ, 2015. С. 537.

2. Драчук А., Асаулюк І., Хлус Н. Вплив засобів оздоровчої аеробіки на фізичний стан студенток. *Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 2016 р.)*. Львів, 2016. С. 37–38. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень і формулюванні висновків. Внесок співавторів*

– у обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.

3. Дяченко А. А., Асаулюк І. О. Інтерактивні технології підготовки фахівців галузі фізичного виховання. *Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України: тези IX Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 8 груд. 2016 р.).* Хмельницький: НАДПСУ, 2016. С. 273. *Особистий внесок здобувача полягає у використанні інтерактивних технологій в системі фізичного виховання студентів закладів освіти, здійсненні досліджень і формулюванні висновків. Внесок співавторів – у обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

4. Асаулюк І. О. Характеристика мотивів вибору спортивної діяльності. *Актуальные научные исследования в современном мире. XXI Междунар. науч. конф. (Переяслав-Хмельницкий, 26–27 янв. 2017 г.).* Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вип. 1 (21), ч. 2. С. 73–76.

5 Асаулюк І. О., Турлюк В. В., Маринчук П. І. Використання олімпійських ідеалів у вихованні підростаючого покоління. *Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: тезисы докл. IV Междунар. науч.-практ. конф. (Брест, 26–27 окт. 2017 г.).* Брест: Альтернатива, 2017. С. 8–9. *Особистий внесок здобувачки полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

6. Асаулюк І. О., Дяченко А. А., Маринчук П. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти. *Актуальные научные исследования в современном мире. XXXI Междунар. науч. конф. (Переяслав-Хмельницкий, 26–27 нояб. 2017 г.).* Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вип. 11 (31), ч. 3. С. 90–92. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

7. Сапон С., Асаулюк І., Гудима С., Шевчик Л. Формування екологічної

компетентності сучасного учня в умовах нової української школи. *VinSmartEco* / ред. О. В. Мудрак: зб. матеріалів I Міжнар. наук.-практ. конф. (Вінниця, 16–18 трав. 2019 р.). Науковий вісник: зб. наук. праць. Вінниця, 2019. Вип. 2 (25). С. 416–418.

8. Кашуба В., Дяченко А., Асаулюк І. Інформаційні технології як засіб підвищення мотивації студентів до регулярної фізичної активності. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доповідей III Міжнар. наук.-практ. конф.* (Луцьк, 11–13 черв. 2019 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2019. С. 61. *Особистий внесок здобувача полягає у розробленні та використанні інформаційного контенту в системі фізичного виховання студентів педагогічних закладів освіти, здійсненні досліджень і формулюванні висновків. Внесок співавторів – у обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Дмитренко С., Асаулюк І. Впровадження олімпійської освіти в систему роботи сільських загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2013. Вип. 16. С. 34–41. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми олімпійської освіти серед учнівської молоді, здійсненні досліджень і формулюванні висновків. Внесок співавтора – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

2. Каплінський В. В., Асаулюк І. О. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури: навч. посіб. Вінниця, 2014. 294 с.: іл. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми теоретико-методичних основ виховної діяльності вчителя фізичної культури з урахуванням особливостей його професійної діяльності. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

3. Асаулюк І., Каплінський В. Роль і місце навчальної дисципліни «Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури» в системі підготовки спеціаліста з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. Вип. 18 (1). С. 14–21. *Особистий внесок здобувача полягає*

у виявленні ролі виховної діяльності вчителя фізичної культури. *Внесок співавтора – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

4. Асаулюк І. О., Дмитренко С. М., Коннова М. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів загальноосвітнього навчального закладу. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*: зб. наук. праць. Київ–Вінниця: Планер, 2016. Вип. 45. С. 5–8. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів закладу середньої освіти, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

5. Асаулюк І. О. Актуальні питання підготовки фахівців із фізичного виховання в умовах інклюзії. *Actual questions and problems of development of social sciences: Proceedings of the International Scientific-Practical Conference (Kielce, 28–30 June 2016)*. Kielce: Holi Cross University, 2016. P. 33–36.

6. Каплінський В. В., Акімова О. В., Асаулюк І. О. Конкурс педагогічної майстерності як засіб визначення рівня загальнопедагогічної компетентності майбутніх учителів. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2017. № 2 (88). С. 135–139. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні ролі конкурсу педагогічної майстерності у формуванні компетентності майбутніх вчителів. Внесок співавторів – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації*

7. Асаулюк І., Дяченко А., Каплінський В. Педагогічні аспекти діяльності тренера. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. Вип. 3 (22). С. 12–15. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми педагогічних аспектів діяльності тренера, структури педагогічної майстерності тренера. Внесок співавтора полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

Відомості про апробацію результатів дисертаційного дослідження

№	Назва конференції, місце та дата проведення	Форма участі
1	«Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2011, 2013, 2016, 2019)	Доповідь Публікація
2	«Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми» (Вінниця, 2012, 2014, 2018)	Доповідь Публікація
3	Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми сучасної науки та наукових досліджень» (Вінниця, 2015)	Доповідь
4	VIII Всеукр. наук.-практ. конф. «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України» (Хмельницький, 2015)	Доповідь Публікація
5	Всеукраїнська науково-практична конференція «Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації» (Херсон, 2015)	Доповідь
6	IX Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України» (Хмельницький, 2016)	Доповідь Публікація
7	Всеукраїнська науково-практична конференція «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді» (Львів, 2016)	Доповідь Публікація
8	International Scientific-Practical Conference «Actual questions and problems of development of social sciences» (Kielce, 2016)	Доповідь Публікація
9	Міжнародна науково-практична конференція «Теоретические и прикладные аспекты олимпийского	Доповідь Публікація

	образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи» (Брест, 2017)	
10	Міжнародна науково-практична конференція «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2017)	Доповідь Публікація
11	XXI Міжнародна наукова конференція «Актуальные научные исследования в современном мире» (Переяслав-Хмельницький, 2017)	Публікація
12	XXXI Міжнародна наукова конференція «Актуальные научные исследования в современном мире» (Переяслав-Хмельницький, 2017)	Публікація
13	Міжнародна конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2018)	Доповідь
14	Всеукраїнська науково-практична конференція «Інклюзивна освіта як індивідуальна траєкторія особистісного зростання дитини з особливими освітніми потребами» (Вінниця, 2018)	Доповідь Публікація
15	Міжнародна конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Житомир, 2019)	Доповідь Публікація
16	I Міжнародна науково-практична конференція «VinSmartEco» (Вінниця, 2019)	Доповідь Публікація
17	III Міжнародна науково-практична конференція «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 2019)	Публікація
18	Щорічні науково-методичні конференції кафедр теорії і методики фізичного виховання і теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (2010–2019)	Доповідь Публікація

Анкета

ШАНОВНИЙ СТУДЕНТЕ!

Удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання закладів вищої освіти передбачає проведення анкетування студентів денної форми навчання. Просимо Вас дати відповідь на запитання пропонованої анкети. Номер варіанта відповіді обведіть або допишіть свою відповідь.

П.І.П. _____

Спеціалізація _____

Ваша стать?

1. Чоловіча

2. Жіноча

1. Чи займаєтесь Ви будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчими заняттями в позаурочний час?

1. Так

2. Ні

2. Якщо не займаєтесь, то чи хотіли б Ви займатися будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчих занять?

1. Так

2. Ні

3. Якщо так, то які з перелічених видів фізкультурно-оздоровчих занять Ви б обрали?

1. Заняття із використанням 3Д фітнесу	8. Бадмінтон
2. Заняття із використанням стретчингу	9. Легка атлетика
3. Волейбол	10. Спортивна гімнастика
4. Баскетбол	11. Степ-аеробіка
5. Теніс	12. Фітбол-аеробіка
6. Ритмічна гімнастика	13. Дихальна гімнастика
7. Футбол	14. Інше (вкажіть) _____

4. З якою метою Ви б займалися фізичними вправами?

1. Спілкування з друзями.
2. Досягнення високого спортивного результату.
3. Удосконалення форми тіла.
4. Активний відпочинок, розваги.
5. Покращення стану здоров'я.
6. Зниження ваги тіла.
7. Інше(вказіть) _____

5. Що спонукає Вас займатися фізичними вправами?

1. Поради викладачів.
2. Поради батьків.
3. Поради друзів.
4. Передачі про здоров'я.
5. Знання про користь занять фізичними вправами.
6. Отримання оцінки та заліку з дисципліни «Фізична культура».
7. Інше (вказіть) _____

6. Яким формам організації діяльності студентів на занятті Ви надаєте перевагу?

1. Індивідуальна 2. Групова 3. Самостійна 4. Колове тренування.

7. Чи подобаються Вам заняття із дисципліни «Фізична культура» у Вашому навчальному закладі?

1. Так 2. Ні 3. Байдуже

8. Що Вас не задовольняє на заняттях із навчальної дисципліни «Фізична культура»?

1. Недостатнє навантаження.
2. Відсутність видів вправ, які більше подобаються.
3. Відсутність фітнес технологій.
4. Мала кількість ігор.
5. Відсутність музичного супроводу.

6. Інше (вказіть).

9. Чи виконуєте Ви домашні завдання з навчальної дисципліни «Фізична культура»?

1. Так

2. Ні

3. Рідко

10. Якщо Ви не виконуєте домашні завдання з навчальної дисципліни «Фізична культура», то з якої причини?

1. Неможливість перевірки викладачами.
2. Відсутність умов для їхнього виконання.
3. Не бачу сенсу.

11. Як, на Вашу думку, можна поліпшити організацію та продуктивність студентської праці з користю для здоров'я?

1. Проводити фізкультхвилинки.
2. Створити у навчальному корпусі, у бібліотеці куточок для відпочинку.
3. Застосовувати на заняттях засоби та види спорту оздоровчого спрямування.
4. Створити у навчальній групі здоровий і соціально-психологічний клімат.
5. Забезпечити доступ до бібліотеки через Internet.
6. Проводити на дисциплінах професійної підготовки фізкультпаузи.
7. Інші заходи (вказати які) _____

12. Які умови Ви вважаєте основними для залучення студентів до активного фізичного вдосконалення?

1. Створення культу фізичної досконалості в колективі.
2. Особистісне усвідомлення значення фізичної досконалості серед студентської молоді.
3. Наявність сучасної спортивної бази.
4. Професіоналізм педагогів, керівників фізичним вихованням студентів у закладах вищої освіти.
5. Наявність вільного часу.
6. Інші умови (вказіть, які саме) _____

13. Що Ви думаєте з приводу можливостей оптимізації рухового режиму студентів?

1. Максимально профілювати заняття фізичним вихованням з урахуванням особливостей і вимог обраної професії.
2. Розробити для студентів методичні вказівки з методики самостійних занять фізичними вправами.
3. Організувати заняття у спортивних і оздоровчих секціях для всіх охочих проводити спартакіади з видів спорту.
4. Проводити фізкультурно-рекреаційні заходи із залученням всіх охочих.
5. Інші заходи (вказати, які саме) _____

14. Які фактори здорового способу життя Ви використовуєте?

1. Гігієна.
2. Режим дня.
3. Загартовувальні процедури.
4. Правильне харчування.
5. Відсутність шкідливих звичок.
6. Рухова активність.

ВДЯЧНІ ЗА УЧАСТЬ В АНКЕТУВАННІ!

**Теоретичне тестування
із дисципліни «Фізична культура»
для студентів I курсу мистецьких спеціальностей**

Шановний респонденте!

Тестування передбачає визначення рівня сформованості теоретичних знань із дисципліни «Фізична культура». Пропонуємо Вам обрати один із варіантів поданих відповідей, підкресливши його.

1. Основу фізичної культури становить діяльність людини, спрямована на ...
 - а) удосконалення власних можливостей;
 - б) пристосування до навколишніх умов;
 - в) зміну зовнішнього світу, навколишньої природи;
 - г) фізичне виховання.

2. Яке із представлених визначень сформульовано некоректно?
 - а) Фізична досконалість – це оптимальна міра всебічної фізичної підготовленості та гармонійного фізичного розвитку, що відповідає вимогам суспільства.
 - б) Фізична досконалість – це процес зміни морфо-функціональних властивостей організму протягом індивідуального життя.
 - в) Фізично досконалою можна вважати людину, яка здатна виконувати вимоги нормативів.
 - г) Фізично досконалою можна визнати людину, фізичний стан якої дає змогу реалізувати будь-яку функцію, покладену на неї суспільством.

3. Що є основними засобами фізичного виховання?
 - а) засоби забезпечення наочного впливу;
 - б) фізичні вправи;
 - в) гігієнічні фактори;
 - г) природньо-середовищні фактори.

4. Навчання руховим діям вибудовують відповідно до ...
 - а) рекомендацій принципів навчання;
 - б) завдань фізичної освіти;
 - в) цільових установок навчання;
 - г) закономірностей формування рухових навичок.

5. До показників фізичної підготовленості належать:

- а)** сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність;
- б)** довжина тіла, маса тіла, обхват грудної клітини;
- в)** артеріальний тиск, ЧСС, МСК;
- г)** ЧСС, частота дихання.

6. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) передбачає:

- а)** упорядкований режим праці та відпочинку, відмову від шкідливих звичок;
- б)** регулярний лікарський контроль;
- в)** фізичну й інтелектуальну активність;
- г)** раціональне харчування та загартовування.

7. Який фактор має пріоритетне значення для стану здоров'я людини:

- а)** спосіб життя;
- б)** спадковість;
- в)** клімат;
- г)** тип темпераменту.

8. Раціональне харчування забезпечує:

- а)** гармонійний фізичний розвиток і формування організму;
- б)** збереження здоров'я;
- в)** високу працездатність і продовження тривалості життя;
- г)** усе перераховане.

9. Скільки разів на день потрібно харчуватись у Вашому віці?

- а)** 2 рази;
- б)** 3 рази;
- в)** 4 рази;
- г)** 5 разів.

10. Скільки часу у Вашому віці треба спати в нічний час?

- а)** 7–8,5 годин;
- б)** 8–9 годин;
- в)** 9–10,5 годин;
- г)** 10–12 годин.

11. Що обов'язково варто брати до уваги під час загартовування?

- а)** вік;

- б) стать;
- в) пору року;
- г) індивідуальні особливості організму.

12. Які рухові якості необхідні для підтягування з вису на перекладині та згинання й розгинання рук в упорі лежачи?

- а) витривалість;
- б) гнучкість;
- в) сила;
- г) координація.

13. Який вид спорту здебільшого вимагає вияву сили?

- а) художня гімнастика;
- б) веслування академічне;
- в) ритмічна гімнастика;
- г) баскетбол.

14. Формування людського організму завершується до:

- а) 14–15 років;
- б) 17–18 років;
- в) 19–20 років;
- г) 22–25 років.

15. Правильною можна вважати поставу, якщо Ви, стоячи біля стіни, торкаєтесь:

- а) потилицею, сідницями, п'ятами, литками;
- б) лопатками, сідницями, п'ятами, литками;
- в) потилицею, шиєю, п'ятами, литками;
- г) потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами.

16. Що називають поставою?

- а) якість хребта, який забезпечує добре самопочуття та настрій;
- б) пружні характеристики хребта й ступней;
- в) невимушене положення тіла людини в просторі, за якого зберігаються фізіологічні вигини хребта;
- г) силует людини.

17. Активний відпочинок – це:

- а) специфічна підготовка спортсмена до майбутнього змагання;

- б)** рухова діяльність, яка знімає втому та сприяє відновленню працездатності;
- в) відпочинок на природі;
- г) діяльність, спрямована на вдосконалення рухових здібностей у змінних умовах.

18. Укажіть бажану послідовність вправ для фізкультурної хвилинки або паузи.

- 1. Вправи на точність і координацію рухів.
 - 2. Вправи на розслаблення м'язів тулуба, рук, ніг.
 - 3. Вправи на розтягування м'язів тулуба, рук, ніг.
 - 4. Вправи на потягування, профілактику порушень постави.
 - 5. Присідання, стрибки, біг, що переходять у ходьбу.
 - 6. Вправи махового характеру для різних м'язових груп.
 - 7. Дихальні вправи.
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
 - б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7.**
 - в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5.
 - г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

19. Якого року започатковано проведення сучасних Олімпійських ігор?

- а) 1894 року;
- б) 1896 року;**
- в) 1900 року;
- г) 1902 року.

20. Скільки заміन гравців можна проводити в кожній партії на змаганнях із волейболу?

- а) кількість заміन правилами не регламентовано;**
- б) у кожній партії можна провести 6 замін;
- в) у кожній партії можна провести 4 заміни;
- г) у кожній партії можна провести 3 заміни.

21. За якої мінімальної кількості гравців у команді суддя має право продовжувати гру в баскетболі?

- а) 3 гравців;
- б) 4 гравців;
- в) 2 гравців;**
- г) 1 гравець.

22. Які з наведених термінів означають способи стрибків у висоту?

- а) ножиці;
- б) прогнувшись;
- в) «фосбері-флоп»;**
- г) у «кроці».

23. Добринська Наталія – вінничанка, чемпіонка Олімпійських ігор з...

- а) баскетболу;
- б) легкої атлетики (багатоборство);**
- в) гандболу;
- г) веслування.

24. Олександр Усік, Василь Ломаченко – чемпіони Олімпійських ігор із...

- а) баскетболу;
- б) боксу;**
- в) бігу на дистанцію 100 м;
- г) веслування.

ВДЯЧНІ ЗА УЧАСТЬ У ТЕСТУВАННІ!

**Теоретичне тестування
із дисципліни «Фізична культура»
для студентів II курсу мистецьких спеціальностей**

Шановний респонденте!

Тестування передбачає визначення рівня сформованості теоретичних знань із дисципліни «Фізична культура». Пропонуємо Вам обрати один із варіантів поданих відповідей, підкресливши його.

1. Основні напрями використання фізичної культури сприяють...

- а) формуванню базової фізичної підготовленості;
- б) формуванню професійно-прикладної фізичної підготовленості;**
- в) відновленню функцій організму після травм і захворювань;
- г) усьому вище перерахованому.

2. Один із видів виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, опанування спеціальних знань, називають...

- а) фізичною культурою;
- б) фізичною підготовкою;
- в) фізичним вихованням;**
- г) фізкультурною освітою.

3. Фізичним розвитком вважають ...

- а) комплекс таких показників, як: зріст, вага, окружність грудної клітки, життєва ємність легенів, динамометрія;
- б) рівень, зумовлений спадковістю та регулярністю занять фізичною культурою і спортом;
- в) процес зміни морфо-функціональних властивостей організму протягом індивідуального життя;**
- г) характеристики м'язової сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації.

4. Що належить до додаткових засобів впливу на організм людини під час виконання фізичних вправ?

- а) гігієнічні та природні фактори;**
- б) фізичні вправи;
- в) засоби наочного впливу;
- г) практичний показ учителя.

5. Давньогрецькі Ігри Олімпіади святкували...

- а) на горі Олімп;
- б) у Афінах;**
- в) у Марафоні;
- г) у Олімпії.

6. Олімпійські ігри складаються зі...

- а) змагань між країнами;
- б) змагань із літніх або зимових видів спорту;
- в) ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор;**
- г) відкриття, змагань, нагородження учасників і закриття.

7. Профілактика порушень постави передбачає...

- а) швидкісні вправи;
- б) силові вправи;**
- в) вправи на гнучкість;
- г) вправи на витривалість.

8. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на...

- а) розвиток фізичних якостей людей;
- б) підтримання високої працездатності людей;
- в) збереження та поліпшення здоров'я людей;**
- г) підготовку до професійної діяльності.

9. Особиста гігієна охоплює...

- а) догляд за тілом і порожниною рота, загартовування організму, заняття фізичною культурою та спортом, ранкову гімнастику;
- б) організацію раціонального добового режиму, загартовування організму, заняття фізичними вправами, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу та взуття;**
- в) гідропроцедури, приймання їжі, сон, чергування праці та відпочинку, виконання навчальних та інших завдань;
- г) водні процедури, використання раціонального одягу та взуття, домашні справи, прогулянки на свіжому повітрі.

10. Яку рухову якість характеризує можливість виконувати рухи за мінімально короткий час?

- а) силу;
- б) витривалість;
- в) швидкість;
- г) координацію.

11. Які фактори переважно зумовлюють рівень вияву загальної витривалості?

- а) швидко-силові здібності;
- б) особистісно-психічні якості;
- в) фактори функціональної економічності;
- г) аеробні можливості.

12. Основними джерелами енергії для організму є...

- а) білки та вітаміни;
- б) вуглеводи та жири;
- в) вуглеводи та мінеральні елементи;
- г) білки та жири.

13. Позитивні ефекти розминки пов'язані з підвищенням температури тіла й, особливо, робочих м'язів, тому її часто називають розігріванням. Крім того, розминка:

- а) підвищує збудливість сенсорних і моторних нервових центрів;
- б) підсилює діяльність усіх ланок киснево-транспортної системи;
- в) чинить позитивний вплив на терморегуляцію;
- г) усі відповіді правильні.

14. Система спеціальних вправ на розтягування м'язів, підвищення рухливості в суглобах, виконання якої передбачає поєднання динамічного та статичного режимів, покращення гнучкості, функціонального стану м'язів і яку застосовують як відновлювальний та засіб розминки, має назву:

- а) стретчинг;
- б) читинг;
- в) релаксація;
- г) електростимуляція.

15. До видів координаційних здібностей не належить:

- а) оцінювання та регуляція динамічних і просторово-часових параметрів рухів;
- б) збереження стійкості й орієнтації у просторі;
- в) величина амплітуди рухів;
- г) відчуття ритму.

16. Максимальна частота згинання рук в упорі лежачи за 30 с визначає:

- а) динамічну силу;
- б) загальну витривалість;
- в) швидкісно-силову витривалість;**
- г) гнучкість.

17. Спортивна командна гра з м'ячем, завдання якої полягає в закиданні м'яча до кошика суперника. Цей вид спорту, що започаткований Джеймсом Нейсмітом і введений до програми Олімпійських ігор із 1936 року, має назву...

- а) баскетбол;**
- б) гандбол;
- в) волейбол;
- г) футбол.

18. Спеціальна розминка волейболіста передбачає...

- а) силові вправи;
- б) бігові вправи;
- в) вправи з м'ячем;**
- г) загальнорозвивальні вправи.

19. Які здібності розвиває човниковий біг:

- а) силові;
- б) швидкісно-силові;
- в) швидкісні;
- г) спритність.**

20. Який із перерахованих видів не вважають легкоатлетичним?

- а) метання списа;
- б) стрибки у висоту;
- в) біатлон;**
- г) марафон.

21. Низька інтенсивність і значна кількість повторень (8–20) в силових тренуваннях здебільшого спрямовані на розвиток:

- а) гіпертрофії м'язів;**
- б) сили;
- в) потужності;
- г) максимальної сили.

22. Програму аеробіки спеціально розроблено для розвитку:

- а) м'язової сили та витривалості;
- б) гнучкості;
- в) кардіореспіраторної системи;
- г) регулювання ваги тіла.

23. Ганна Балобанова й Олена Череватова, випускниці Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, бронзові призерки Олімпійських ігор в Афінах 2004 року, нагороджені орденом «Княгині Ольги» III ступеня, є заслуженими майстрами спорту України з...

- а) веслування на байдарках і каное;
- б) фехтування;
- в) спортивної гімнастики;
- г) боксу.

24. Майстер спорту України з легкої атлетики, бронзова призерка I юнацьких Олімпійських ігор, учасниця літніх Олімпійських ігор 2016 року в Ріо-де-Жанейро:

- а) Олена Колісніченко;
- б) Олена Яновська;
- в) Ольга Яковенко;
- г) Олена Череватова.

ВДЯЧНІ ЗА УЧАСТЬ У ТЕСТУВАННІ!

**Теоретичне тестування
із дисципліни «Фізичне виховання»
для студентів III курсу мистецьких спеціальностей**

Шановний респонденте!

Тестування передбачає визначення рівня сформованості теоретичних знань із дисципліни «Фізична культура». Пропонуємо Вам обрати один із варіантів поданих відповідей, підкресливши його.

1. Вкажіть, вирішення яких завдань сприяє реалізації загальної мети фізичного виховання?

- 1. Адаптаційних завдань.
- 2. Виховних завдань.
- 3. Гігієнічних завдань.
- 4. Рухових завдань.
- 5. Методичних завдань.
- 6. Освітніх завдань.
- 7. Оздоровчих завдань.
- 8. Змагальних завдань.

- а) 1, 5, 7;
- б) 2, 5, 8;
- в) 2, 6, 7;**
- г) 3, 4, 6.

2. Фізична культура – це...

- а) навчальна дисципліна в закладах освіти;
- б) виконання вправ;
- в) процес удосконалення можливостей людини;**
- г) частина людської культури.

3. Фізична культура зорієнтована на вдосконалення...

- а) фізичних і психічних якостей людей;
- б) техніки рухових дій;
- в) працездатності людини;
- г) природних фізичних властивостей людини.

4. Коли святкують зимові Олімпійські ігри?
- а) залежно від рішення МОК;
 - б) протягом першого року святкування Олімпіади;
 - в) протягом другого календарного року, наступного після початку Олімпіади;**
 - г) протягом останнього року святкування Олімпіади.
5. Яку назву мали приміщення для підготовки атлетів до давньогрецьких Ігор Олімпіади:
- а) палестра;
 - б) амфітеатр;
 - в) гімнасії;
 - г) стадіон.
6. П'єр де Кубертен був удостоєний золотої олімпійської медалі на конкурсі мистецтв...
- а) 1894 р. за проєкт Олімпійської Хартії;
 - б) 1912 р. за «Оду спорту»;**
 - в) 1914 р. за прапор, подарований Кубертену МОК;
 - г) 1920 р. за текст Олімпійської клятви.
7. Інтенсивність виконання вправ можна визначити за частотою серцевих скорочень. Висока інтенсивність вправ підвищує ЧСС до...
- а) 120–130 ударів за хвилину;
 - б) 130–140 ударів за хвилину;
 - в) 140–150 ударів за хвилину;
 - г) 150 і більше ударів за хвилину.**
8. Правильне дихання відзначається...
- а) більш тривалим видихом;**
 - б) більш тривалим вдихом;
 - в) вдихом через ніс і видихом через рот;
 - г) однаковою тривалістю вдиху та видиху.
9. Загартовуванням називають...
- а) купання в холодній воді та ходіння босоніж;
 - б) пристосування організму до впливів зовнішнього середовища;**
 - в) поєднання повітряних і сонячних ванн із гімнастикою й іграми;
 - г) зміцнення здоров'я.

10. Під час формування рухових умінь і навичок виокремлюють такі етапи навчання:

- а) два етапи;
- б) три етапи;**
- в) чотири етапи;
- г) від двох до чотирьох етапів залежно від складності рухової дії.

11. Найважливішою причиною порушення постави є...

- а) звичка до певних поз;
- б) слабкість м'язів;**
- в) відсутність рухів під час занять за інструментом;
- г) утримання інструмента, носіння сумки на одному плечі.

12. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я, тому що дає змогу...

- а) забезпечити ритмічність роботи організму;**
- б) правильно планувати справи протягом дня;
- в) розподіляти основні справи більш-менш стандартно;
- г) уникати невиправданого фізичного напруження.

13. Якою є послідовність виконання перерахованих нижче вправ у комплексі ранкової гігієнічної гімнастики?

1. Дихальні вправи.
 2. Вправи на зміцнення м'язів і підвищення гнучкості.
 3. Потягування.
 4. Біг із переходом на ходьбу.
 5. Ходьба із поступовим підвищенням частоти кроків.
 6. Стрибки.
 7. Почергове напруження та розслаблення м'язів.
 8. Біг у спокійному темпі.
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6.
 - б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4.
 - в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1.**
 - г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.

14. Під час формування статури неефективні вправи...

- а) сприяють збільшенню м'язової маси;
- б) забезпечують зниження ваги тіла;**

- в) об'єднані у формі кругового тренування;
- г) уможлиблюють підвищення швидкості рухів.

15. Гнучкістю як фізичною якістю називають...

- а) комплекс морфо-функціональних властивостей опорно-рухового апарату, що визначає глибину нахилу;
- б) здатність виконувати рухи зі значною амплітудою за рахунок м'язових скорочень;
- в) комплекс властивостей рухового апарату, що визначають рухливість його ланок;
- г) еластичність м'язів і зв'язок.

16. Яким є дозування вправ на гнучкість, тобто скільки рухів слід виконувати в одній серії?

- а) вправи виконують до зменшення амплітуди рухів;
- б) виконують 12–16 циклових рухів;
- в) вправи виконують до появи поту;
- г) вправи виконують до появи больових відчуттів.

17. Під час виховання гнучкості слід прагнути до...

- а) гармонійного збільшення рухливості в основних суглобах;
- б) досягнення максимальної амплітуди рухів в основних суглобах;
- в) оптимальної амплітуди рухів у плечовому та тазостегновому суглобах;
- г) відновлення нормальної амплітуди рухів у суглобах.

18. Процес навчання рухової дії рекомендують починати з освоєння ...

- а) основи техніки;
- б) провідної ланки техніки;
- в) підвідних вправ;
- г) вихідного положення.

19. У ході навчання рухової дії використовують методи загалом або вивчення рухової дії частинами. Добір методу залежить від...

- а) можливості вивчення рухової дії частинами;
- б) складності основи техніки;
- в) кількості елементів, що складають рухову дію;
- г) уподобання викладача.

20. Максимальна частота піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачи на спині за 20 с – це тест на визначення:

- а) динамічної сили;
- б) швидкості;
- в) загальної витривалості;
- г) швидкісної витривалості.

21. До видів координаційних здібностей зараховують:

- а) швидкісну силу;
- б) довільне розслаблення м'язів;**
- в) активну гнучкість;
- г) пасивну гнучкість.

22. Основними технічними елементами гри в баскетбол, які потрібно розучувати на початковому етапі, є:

- а) передача м'яча, технічні пересування з м'ячем;
- б) кидки в стрибку;
- в) зонний захист;
- г) подвійний крок.

23. До засобів завершальної частини заняття з волейболу:

- а) вправи на розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності;
- б) вправи на різні групи м'язів;
- в) вправи на розслаблення м'язів;**
- г) підвідні вправи.

24. Вінничанка, віце-чемпіонка юнацької Олімпіади в Китаї зі спринтерського бігу, річний стипендіат НОК України:

- а) Яновська Олена;
- б) Джойс Коба;**
- в) Турлюк Юлія;
- г) Добринська Наталія.

ВДЯЧНІ ЗА УЧАСТЬ У ТЕСТУВАННІ!

Теоретичне тестування
із дисципліни «Фізичне виховання»
для студентів IV курсу мистецьких спеціальностей»

Шановний респонденте!

Тестування передбачає визначення рівня сформованості теоретичних знань із дисципліни «Фізична культура». Пропонуємо Вам обрати один із варіантів поданих відповідей, підкресливши його. Запевняємо Вас у анонімності анкетування.

1. Фізична підготовленість, формування якої відбувається у процесі фізичної підготовки до трудової чи іншої діяльності, відзначається...

- а) високою стійкістю до стресових ситуацій, впливу несприятливих умов зовнішнього середовища та різних захворювань;
- б) рівнем працездатності та запасом рухових умінь і навичок;
- в) гарним розвитком систем дихання, кровообігу, достатнім запасом надійності, ефективності й економічності;
- г) високими результатами в навчальній, трудовій і спортивній діяльності.

2. Ознакою фізичної культури є...

- а) виховання фізичних якостей і навчання рухових дій;
- б) фізична досконалість;
- в) виконання фізичних вправ;
- г) заняття у формі уроків.

3. Силою як фізичною якістю людини називають...

- а) здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;
- б) властивості людини протидіяти зовнішнім силам за рахунок індивідуальних здібностей;
- в) властивості людини впливати на зовнішні сили за рахунок певних груп м'язів;
- г) здатність піднімати важкі предмети.

4. Кого вважають ініціатором відродження сучасних Олімпійських ігор?

- а) П'єра де Кубертена;
- б) Анрі Дідона;
- в) Олексія Бутовського;

Г) Демітріуса Вікалеса.

5. Процедури для загартування не рекомендовано проводити...

- а) одразу після занять;
- б) перед виконанням завдань самостійної роботи;
- в) до їжі;
- г) перед сном.

6. Найважливішою причиною порушення постави є...

- а) носіння сумки, рюкзака;
- б) м'яке ліжко з високою подушкою;
- в) конструкція столів для занять;
- г) слабкість м'язів.

7. Діафрагма – це...

- а)** тонкий м'яз;
- б) сухожилля;
- в) хрящ;
- г) зв'язка.

8. До морфологічних показників не належать:

- а) зріст;
- б) маса тіла;
- в) довжина рук і ніг;
- г)** частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та під час навантаження.

9. М'язи людини від загальної її ваги складають до:

- а) 10%;
- б) 25%;
- в)** 40%;
- г) 55%.

10. Хребетний стовп є основною твердою опорою тулуба та складається із:

- а) 10 хребців;
- б) 22 хребців;
- в)** 33–34 хребців;
- г) 40–41 хребець.

11. Фізіологічним вигином хребта не є:

- а) сколіоз;
- б) кіфоз;
- в) лордоз;
- г) усі відповіді правильні.

12. Формування топографії сили м'язів, притаманної дорослим, завершується до:

- а) 9–11 років;
- б) 16–17 років;
- в) 20–21 року;
- г) 25–26 років.

13. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я, тому що забезпечує....

- а) рівномірний розподіл справ упродовж дня;
- б) правильне планування справ протягом дня;
- в) уникнення високого фізичного напруження;
- г) ритмічність роботи організму.

14. Заняття із фізичного виховання має структурно-підготовчу, основну та завершальну частини, тому що...

- а) виокремлення частин заняття вимагає МОН України;
- б) викладачеві зручніше розподіляти за частинами різні за характером вправи;
- в) це необхідно для управління динамікою працездатності студентів;
- г) виховання фізичних якостей у підготовчій частині заняття, засвоєння техніки – в основній, а відновлення організму більш ефективно у завершальній частині заняття.

15. Для виховання гнучкості використовують ...

- а) рухи ривкового характеру;
- б) махові вправи з обтяженням і без нього;
- в) активні пружні вправи;
- г) рухи, які виконують зі значною амплітудою.

16. Яка із представлених здатностей не належить до групи координаційних?

- а) здатність підтримувати рівновагу;
- б) здатність точно дозувати величину м'язових зусиль;

- в) здатність точно відтворювати рухи в часі;
- г) здатність швидко опановувати рухові дії.

17. Вкажіть, вирішення яких завдань уможлиблює основна частина уроку фізичної культури?

1. Функціональна підготовка організму.
2. Розучування рухових дій.
3. Корекція постави.
4. Виховання фізичних якостей.
5. Відновлення працездатності.
6. Активізація уваги.

- а) 1, 4.
- б) 2, 4.**
- в) 2, 6.
- г) 3, 5.

18. Жим штанги (гантелей) від грудей середнім хватом стоячи, сидячи або з опорою на спину; жим штанги через голову; тяга до підборіддя стоячи – це вправи для розвитку (тренування):

- а) плечей (дельтоподібних м'язів);**
- б) біцепсів;
- в) трицепсів;
- г) передпліччя.

19. До основних критеріїв фізичного розвитку не належать:

- а) довжина тіла;
- б) маса тіла;
- в) частота серцевих скорочень (ЧСС);**
- г) життєва ємність легенів (ЖЕЛ).

20. Поставою називають...

- а) якість хребта, що забезпечує добре самопочуття;
- б) пружинні характеристики хребта й стоп;
- в) звична поза людини у вертикальному положенні;**
- г) статура людини.

21. Для розвитку витривалості застосовують:

- а) біг на короткі дистанції;

- б) біг на довгі дистанції;
- в) вправи з рівноваги;
- г) вправи в динамічному режимі.

22. Рух тіла з повним обертом і послідовним торканням плечима та шиєю до підлоги – це...

- а) перекид;
- б) колесо;
- в) переворот;
- г) стійка на голові.

23. Початок бігу – це..

- а) розгін;
- б) прискорення;
- в) старт;
- г) положення низького старту.

23. Тривалість гри у футболі...

- а) 90 хв. – 2 тайми по 45 хв.;
- б) 120 хв. – 2 тайми по 60 хв.;
- в) 40 хв. – 2 тайми по 20 хв.;
- г) 80 хв. – 2 тайми по 40 хв.

24. Олімпійська чемпіонка з веслування на байдарках і каное:

- а) Осипенко-Радомська Інна;
- б) Клочкова Яна;
- в) Подкопаєва Лілія;
- г) Баюл Оксана.

ВДЯЧНІ ЗА УЧАСТЬ У ТЕСТУВАННІ!

Анкета

Опитування передбачає виявлення основних проблем ергономічно доцільної пози гри на інструменті.

Посада _____

Досвід роботи _____ *інструмент* _____

Розставте в порядку значущості професійно важливі якості студентів спеціальності «Музичне мистецтво» (від 1 до 10, де 1 – найбільш значуща якість, 10 найменш значуща).

№	Запитання	Відповідь (оцінка)
1	Розставте у порядку значущості важливі фактори успішної гри на інструменті:	
	- високий ступінь концентрації уваги;	
	- фізична, розумова активність;	
	- зібраність виконавця;	
	- збереження «свіжості» слухового сприйняття;	
	- тонкі ігрові відчуття;	
	- наявність образного музичного мислення.	
2	Виокремте та розставте у порядку значущості компоненти ергономічно доцільної пози:	
	- відчуття точок опори: права, ліва нога та плече;	
	- сформованість посадок: вихідна посадка (базова); посадка у процесі гри; посадка як елемент розкриття художнього образу;	
	- відчуття точки опори у попереку під час гри на інструменті;	
	- установка інструмента;	
	- регулювання ременів; висота та місце розташування подушечки.... (відповідно до інструмента);	
	- відстань між тулубом та інструментом;	
	- зручність рухів, свобода всього тіла;	
	- пряма та спокійна (не натягнута спина);	
	- вільні та розслаблені (опущені вниз) плечі;	
	- відчуття балансування.	
3	Дописати своє.	
	Розставте у порядку значущості морфофункціональні показники, що впливають на формування ергономічно доцільної пози:	
	- зріст;	
	- довжина тулуба;	
	- довжина ніг;	
	- довжина рук;	
	- довжина пальців;	
	- ширина плечей, будова плечового поясу;	

	- довжина шиї;	
	- рухливість плечового суглоба;	
	- рухливість кисті;	
	- рухливість ступнів.	
4	Визначте та розставте у порядку значущості особливості психіки, які впливають на організацію рухів та формування ергономічно доцільної пози:	
	- стійкість як вираження нормальних процесів чергування збудження та гальмування;	
	- рухливість, що набуває виявів, передусім, у здатності гнучко і швидко реагувати на отримані завдання;	
	- корегувати власні дії, пристосовувавши їх до змінних умов;	
	- здатність до усвідомлення та запам'ятовування і великих рухів, і найтонших ігрових відчуттів.	
5	Розставте у порядку значущості характеристики ергономічно доцільної пози у положенні сидючи під час гри на інструменті та вкажіть кут положення названих нижче ділянок тіла відповідно до наведених критеріїв:	
	- положення ніг (кут коліна, 90°);	
	- положення плечей (наприклад, лінія плечового поясу, паралельна лінії корпусу інструмента; піднімання, опускання);	
	- постановка правої руки;	
	- постановка лівої руки;	
	- положення голови (тримати прямо, з нахилом уперед, з нахилом ліворуч до 20°);	
	- положення спини (пряма, з нахилом уперед до 20°).	
6	Типові помилки ергономічно доцільної пози у положенні сидючи під час гри на інструменті:	
	- викривлення хребта;	
	- напруження правої руки;	
	- утворення шийного напруження;	
	- низько опущений лікоть;	
	- гра прямими пальцями;	
	- вигинаннями кисті.	
7	Розставте у порядку значущості характеристики ергономічно доцільної пози у положенні стоячи відповідно до наведених критеріїв:	
	- положення ніг;	
	- положення плечей;	
	- положення голови;	
	- положення тулуба.	
8	Розставте у порядку значущості своєрідні відчуття, виникнення яких можливе у музикантів у разі набуття не ергономічно доцільної пози:	
	- скутість рухів;	
	- важкість;	
	- біль у хребті;	

	- порушення дихання;	
	- втома.	
	Допишіть.	
9	Розставте у порядку значущості групи м'язів, більш задіяні під час гри на інструменті у положенні сидячи (згідно зі специфікою використання інструмента):	
	- плеча;	
	- ніг;	
	- живота;	
	- кисті та пальців;	
	- спини	
	Допишіть.	
10	Розставте у порядку значущості групи м'язів, більш задіяні під час гри на інструменті у положенні стоячи (згідно зі специфікою використання інструмента):	
	- плеча;	
	- ніг;	
	- живота;	
	- кисті та пальців;	
	- спини.	
11	Чи виділяєте Ви час на формування у студентів уміння «м'язового самоконтролю під час гри на інструменті»? Якщо так, то скільки саме?	

Дякуємо за участь в опитуванні!

Анкета

Шановні друзі! Опитування передбачає виявлення основних проблем організації роботи (гри на інструменті) та процесу фізичного виховання в закладах культури і мистецтв.

Спеціальність _____

Спеціалізація, інструмент _____

№	Питання	Відповідь
1	Скільки годин протягом дня Ви приділяєте грі на інструменті ?	
2	Чи контролюєте Ви положення тіла у процесі навчання гри на інструменті (високий ступінь концентрації уваги; фізичну, розумову активність; зберігаєте свіжість слухового сприйняття; тонкі ігрові відчуття)?	
3	Який зручний для Вас час гри на інструменті (вранці, вдень, увечері)?	
4	Чи робите Ви перерви, проводите фізкультхвилинки під час нового виду роботи; тривалих однотипних рухів, численних повторів? Як часто і якої тривалості?	
5	Що повинна забезпечувати раціональна поза під час гри на інструменті (зручність рухів, свободу всього тіла...)? Допишіть.	
6	Що Ви відчуваєте в разі набуття нераціональної пози під час гри на інструменті (скутість рухів, важкість, біль у хребті, порушення дихання, втому...)? Допишіть.	
7.	Укажіть, які основні характеристики раціональної пози у положенні сидючи відповідно до наведених критеріїв:	

	- положення ніг (кут коліна); - опора під час сидіння; - положення плечей; - постановка правої руки; - постановка лівої руки; - положення голови; - положення спини.	
8.	Укажіть, які основні характеристики раціональної пози під час гри на інструменті у положенні стоячи відповідно до наведених критеріїв: - положення ніг; - положення плечей; - положення голови; - положення тулуба.	
9.	Чи є у Вас особливість постановки інструмента, яка впливає на раціональну позу (регулювання ременів...)? Дописати.	
10.	Укажіть, які групи м'язів більш задіяні у використанні інструмента відповідно до його специфіки (плеча, кисті та пальців, спини...). Допишіть.	
11.	Укажіть, які групи м'язів менш задіяні у використанні інструмента відповідно до його специфіки (ніг, живота, спини...). Допишіть.	
12.	Чи сформоване у Вас уміння «м'язового самоконтролю під час гри на інструменті»?	
13.	Чи є у Вас індивідуальна особливість положення ніг у разі набуття раціональної пози під час гри на інструменті?	
14.	Чи відчуваєте Ви дискомфорт, скутість або біль у	

	певних групах м'язів під час гри на інструменті у положенні стоячи? Опишіть власні відчуття.	
15.	Чи відчуваєте Ви дискомфорт, скутість або біль у певних групах м'язів під час гри на інструменті у положенні сидючи? Опишіть власні відчуття.	
16.	Чи завжди у Вас під час гри відзначається «стійкість інструмента»? У яких ділянках тіла Ви відчуваєте напруження, дискомфорт?	
17.	Оцініть за 10-бальною шкалою навантаження на тулуб під час гри на інструменті у положенні стоячи.	
18.	Оцініть за 10-бальною шкалою навантаження на тулуб під час гри на інструменті у положенні сидючи.	
19.	Які основні критерії посадки під час гри на інструменті музиканта Ви можете назвати?	

Дякуємо за участь в опитуванні!

Анкета

Шановні друзі! Опитування передбачає виявлення основних проблем організації процесу фізичного виховання в закладах культури і мистецтв та фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Результати опитування буде використано тільки в узагальненому вигляді як підґрунтя розроблення технології професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів культури і мистецтв.

Спеціалізація _____

Досвід роботи _____

Розставте у порядку зростання вагомості для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» нижченаведені професійно значущі якості (від 1 до 10, де 1 – найбільш значуща якість, 10 – найменш значуща).

1	статична витривалість	
2	сила плечового поясу	
3	спритність рук	
4	Координація	
5	Швидкість	
6	силова витривалість	
7	гнучкість	
8	концентрація та стійкість уваги	
9	витривалість м'язів зорового аналізатора	
10	загальна витривалість	

Дякуємо за участь в опитуванні!

**Застосування засобів технології ППФП студентів досліджуваних спеціалізацій
«фортепіано, оркестрові струнні інструменти» у 2-му півріччі**

	Вправа	Нумерація занять																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	комплекси вправ на поставу			•	•			•	•			•	•			•	•			•	•
2	комплекс вправ «пор де бра»	•	•			•	•			•	•			•	•			•	•		
3	комплекси вправ із гумкою бодібенд			•	•			•	•			•	•			•	•			•	•
4	комплекси вправ різної складності з використанням профілактора Євмінова	•	•			•	•			•	•			•	•	•			•		
5	комплекси вправ колового тренування										•							•			
6	елементи стретчингу	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
7	інтегрований урок із анатомічною спрямованістю		•							•							•				

**Застосування засобів технології ППФП студентів
досліджуваних спеціалізацій
«оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»
у 1-му півріччі**

[illegible]

Застосування засобів технології ППФП студентів
досліджуваних спеціалізацій
«оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»
у 2-му півріччі

	Вправа	Нумерація занять																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	комплекси вправ на корекцію постави			•	•			•	•			•	•			•	•			•	•
2	комплекс вправ дихальної гімнастики	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
3	комплекс вправ із «бодібар»			•	•			•	•			•	•			•	•			•	•
4	комплекси вправ різної складності з використанням профілактора Євмінова	•	•			•	•			•	•			•	•	•		•	•		
5	комплекси вправ колового тренування										•							•			
6	елементи стретчингу		•	•	•		•	•	•		•	•	•		•	•	•		•	•	•
7	комплекси вправ із гантелями	•	•			•	•			•	•			•	•			•	•		
8	інтегрований урок із анатомічною спрямованістю		•							•							•				

Комплекс вправ із гімнастичною палицею

<i>Загальнорозвивальні вправи з палицею на місці</i>	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1) В. п. – о. с., палицю вниз, хват звичайний. 1 – палицю на груди; 2 – піднятися на носках, палицю вгору; 3 – опуститися на всю ступню, палицю на груди; 4 – в. п.	6–8 разів	Добиватися стійкої пози на носках. Звернути увагу на поставу, точне положення палиці, злагожене виконання вправи
2) В. п. – о. с., палицю вниз, хват звичайний. 1 – мах лівою ногою назад, палицю вгору, вдих; 2 – в. п., видих; 3–4 – те саме з правої ноги	8–10 разів	Темп виконання середній. Звернути увагу на положення голови, на мах прямою ногою. Виокремити студентів, які правильно виконують вправу.
3) В. п. – стійка ноги нарізно, палицю за голову. 1 – випад вліво, нахил вправо, палицю вгору, подивитися на палицю; 2 – в. п.; 3–4 – те саме вправо	8–10 разів	Добиватися виконання нахилів у лицьовій площині. Звернути увагу на широке виконання руху.
4) В. п. – о. с., палицю вниз, хват звичайний. 1 – нахил, палицю покласти на підлогу; 2 – випрямляючись, нахил назад, руки вгору, подивитися на кисті; 3 – нахил, взяти палицю; 4 – в. п.	10–12 разів	Вправу показати студентам, розташувавшись до групи боком. Перед вправою вказати на можливі помилки. Добиватися злагоженого виконання вправи.
5) В. п. – стійка ноги нарізно, палицю вниз-ззаду. 1 – нахил вперед, палицю назад; 2 – в. п.	8–10 разів	Попередити, що під час нахилів ноги не згинати, палицю максимально відводити назад.
6) В. п. – стійка ноги нарізно, палицю вгору, хват звичайний.	10–12	Добиватися виконання маху прямою ногою. Звернути увагу на утримання прямого

1 – мах лівою ногою вперед, палицю вперед; 2 – в. п.; 3 – те саме з правої ноги; 4 – в. п.	разів	тулуба. За ходом вправи випрямляти поставу.
7) В. п. – о. с., палицю вниз-ззаду, хват звичайний. 1– присід на всій ступні, з одночасним рухом палиці під коліна, руки вперед; 2 – взяти палицю та повернутися у в. п., прогнутися	8–10 разів	Перед вправою попередити, що палицю затиснути під колінами щільно. Під час повернення у в. п. встигнути взяти палицю до рук. Нагадати про поставу.
7) В. п. – стійка ноги нарізно, палицю вниз. 1– стрибком о. с., палицю вперед; 2 – стрибком стійка ноги нарізно, палицю вгору; 3 – стрибком о. с., палицю вперед; 4 – стрибком в. п.	12–16 разів	Використовувати оплески замість підрахунку. Нагадати студентам про м'яке приземлення. Без зупинки підгрупу (групу) перевести на ходьбу на місці.

Орієнтовний комплекс вправ із гімнастичною палицею

В. п. – стійка ноги нарізно, палицю донизу. 1 – палицю на груди;
2 – піднятися на носках, палицю вгору, подивитися на неї, прогнутися; 3 – опуститися на всю ступню, палицю на груди; 4 – в. п.

Методичні вказівки: вправу виконувати 4–6 разів. Стежити за поставою. Плечі розправити.

В. п. – стійка ноги нарізно, палицю вперед. 1– поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3–4 – те саме праворуч.

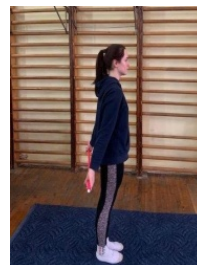
Методичні вказівки: вправу виконувати 4–6 разів. Стежити за правильним виконанням.

В. п. – стійка ноги нарізно, палицю вгору, хват широкий. 1–4 – коло палицею зліва направо; 5–8 – те саме в інший бік.

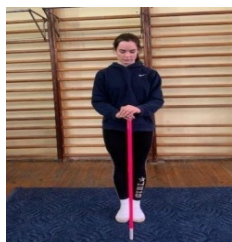
Методичні вказівки: вправу виконувати 4–6 разів.

В. п. – стійка ноги нарізно, палицю вниз, хват широкий. 1 – палицю вгору; 2 – викрутом назад палицю вниз-ззаду; 3 – викрутом уперед палицю вгору; 4 – в. п.

Методичні вказівки: вправу виконувати 4–6 разів.



В. п. – стійка ноги нарізно, палицю вертикально вперед, торкаючись підлоги, хват згори. 1 – мах правою ногою вліво над палицею (у момент перенесення ноги палицю відпускати); 2 – те саме в інший бік.



Методичні вказівки: вправу виконувати 4–6 разів.

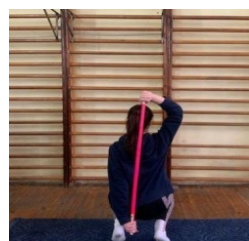
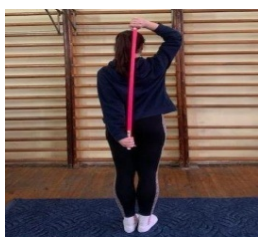
В. п. – стійка ноги нарізно, палицю вертикально вперед, хват широкий. 1 – присід; 2 – в. п. *Методичні вказівки:* вправу виконувати 4–6 разів.

В. п. – стійка ноги нарізно, палицю горизонтально, хват широкий. 1–2 – випад правою ногою, прогнутися, голову нахилити назад, палицю вгору; 3–4 – в. п.; 5–8 – те саме лівою. *Методичні вказівки:* вправу виконувати 4–6 разів.

В. п. – стійка ноги нарізно, палицю за спину, хват під лікті. 1 – присід; 2 – в. п. *Методичні вказівки:* під час присідання зберігати правильну поставу.



В. п. – стійка ноги нарізно, палицю за спину вертикально, хват широкий, верхній її кінець притиснути до голови, нижній – до тазу. 1 – присід; 2 – в. п.



Методичні вказівки: під час присідання зберігати правильну поставу, тулуб тримати рівно, не нахилитися.

КВ із м'ячем (мініболом)

1. В. п. – о. с. м'яч у двох руках унизу попереду. 1 – праву ногу назад на носок, м'яч вгору, потягнутися; 2 – в. п.; 3–4 – те саме з іншої ноги.

Методичні вказівки: вправу виконувати 4–6 разів, звертати увагу на поставу.

2. В. п. – о. с., руки в різні боки, долонями вгору, м'яч на долоні правої руки. 1 – поворот наліво, перекласти м'яч у ліву руку; 2 – в. п.; 3 – поворот направо, перекласти м'яч у праву руку; руки в боки; 4 – в. п.

Методичні вказівки: вправу виконувати 6–8 разів, спину тримати рівною.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч угорі. 1 – нахил тулуба вліво; 2 – в. п.; 3–4 – те саме вправо. *Методичні вказівки:* вправу виконувати 4–6 разів, звернути увагу на правильне дихання.

4. В. п. – о. с. м'яч угорі. 1–4 – коло тулубом ліворуч, одночасно обертаючи м'яч; 5–8 – те саме вправо. *Методичні вказівки:* вправу виконувати 6–8 разів, звертати увагу на правильність і злагодженість виконання.

5. В. п. – широка стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі зліва. 1 – присід на ліву ногу; 2 – перекат м'яча лівою рукою до правої; 3–4 – те саме в інший бік. *Методичні вказівки:* вправу виконувати 4–6 разів, звернути увагу на присід на носках із прямим тулубом.

6. В. п. – упор лежачи ззаду, м'яч затиснений між стопами; 1 – сід; 2 – сід кутком; 3 – сід; 4 – в. п. *Методичні вказівки:* вправу виконувати 6–8 разів.

7. В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснений між стопами, руки вгору. 1 – підняти прямі ноги з м'ячем і торкнутися руками м'яча; 2 – в. п.; 3–4 – те саме. *Методичні вказівки:* вправу виконувати 6–8 разів.

Орієнтовний КВ для зняття втоми м'язів рук

1. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – руки вгору; 2 – стиснути пальці в кулаки, гранично напружити м'язи на 3–4 с; 3 – максимально розслабити м'язи, руки донизу, виконати струшувальні рухи; 4 – в. п. *Методичні вказівки:* вправу виконувати 6–8 разів.

2. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – руки вгору; 2 – опустити розслаблені руки з невеликим струшуванням.

Методичні вказівки: вправу виконувати 6–8 разів, звернути увагу на розслаблення певних груп м'язів.

3. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – руки вгору; 2 – опустити через боки розслаблені руки з невеликим струшуванням.

Методичні вказівки: вправу виконувати 6–8 разів, звернути увагу на розслаблення певних груп м'язів та виконання груп у боковій площині.

4. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – руки розвести в боки; 2 – нахил вперед; 3 – опустити розслаблені руки вперед; 4 – в. п.

Методичні вказівки: вправу виконувати 6–8 разів, звернути увагу на розслаблення певних груп м'язів.

5. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – нахил вперед, руки опустити вниз; 2–3 – струшування руками; 4 – в. п.

Методичні вказівки: вправу виконувати 6–8 разів.

Уміння розслабляти м'язи навіть на невеликий час забезпечує покращення їхнього кровообігу та сприяє швидкому зняттю втоми.

Приблизний КВ для зняття втоми м'язів плечового поясу

Зважаючи на те, що під час гри за інструментом студенти-музиканти тривалий час перебувають у зігнутому положенні, розроблені для них фізкультурні хвилинки повинні передбачати вправи на потягування, випрямлення та вигинання хребта, «розгортання» грудної клітки тощо, які забезпечують профілактику викривлень хребта.

1. В. п. – основна стійка. 1– плечі вгору; 2 – в. п. Методичні вказівки: підняти плечі (якомога вище).

2. В. п. – основна стійка. 1 – плечі назад, зводячи лопатки та зближуючи за спиною руки, 2 – плечі й руки вперед, стискаючи грудну клітку; 3 – плечі й руки назад; 4 – в. п.

3. В. п. – основна стійка. 1 – повільно нахилити голову назад, прогнутися – зробити вдих; 2 – нахилити голову вперед, згинаючись у грудному відділі, видих. Руки мають бути вільними, рухи повинні бути плавними.

4. В. п. – основна стійка. 1–4 – коло плечима вперед; 5–8 – коло плечима назад.

Орієнтовний КВ для розвитку сили

1. В. п. – сид, руки ззаду. 1 – сид зігнувши ноги; 2 – сид кутом; 3 – сид зігнувши ноги; 4 – в. п. Варіанти: а) 1 – піднімати прямі ноги до кута 90°; 2 – в. п.; б) рухи прямими ногами, піднятими до кута 45°, вгору-вниз і в боки-навхрест.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, у руках – гантелі 1–2 кг. 1 – руки через боки вгору, подивитися на гантелі; 2 – в. п. Варіант: руки піднімати вперед-вгору.

3. В. п. – стійка ноги нарізно на бодібенді, її кінці в руках. 1–2 – руки через боки вгору; 3–4 – в. п. Варіант: руки піднімати вперед-вгору.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, в руках – набивний м'яч масою 1–2 кг. Кидки м'яча партнеру двома й однією (почергово) рукою – від грудей, з-за голови, знизу.

5. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – присідання з набивним м'ячем, вага м'яча 1–2 кг.

6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед, хват звичайний за бодібенд. 1 – розтягнути бодібенд; 2 – в. п.

7. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за голову; 1 – підняти тулуб у положення сидячи; 2 – в. п.

8. В. п. – лежачи на спині, руки в боки, долонями донизу. 1 – підняти прямі ноги до кута 90; 2 – в. п.

Орієнтовний КВ для розтягування м'язів усього тіла

1. В. п. - лежачи на спині» випрямити пальці рук і ніг. 1 - потягнутися, намагаючись розтягнути всі м'язи тіла, поки в них не з'явиться відчуття напруження. 2 – в.п. *Методичні вказівки:* Дихання спокійне. Утримувати досягнуте положення 10–15 с, потім розслабитися й відпочити 10 с. Повторити вправу ще 3–5 разів.

2. В. п. - лежачи на животі, руки вгору. 1 – підняти руки і плечі від підлоги, прогнутися, видих 2 – в.п., вдих. *Методичні вказівки:* вправу не можна виконувати за наявності больового відчуття. Тривалість виконання – 20–30 с із відпочинком 6–10 с.

3. В. п. - лежачи на животі, руки вгору. 1 – підняти ноги від підлоги, прогнутися, видих 2 – в.п., вдих. *Методичні вказівки:* вправу не можна виконувати за наявності больового відчуття. Тривалість виконання – 20–30 с із відпочинком 6–10 с.

4. В. п. - лежачи на животі, руки вгору. 1 – підняти одночасно руки, плечі та ноги від підлоги, прогнутися, видих 2 – в.п., вдих. *Методичні вказівки:*

вправу не можна виконувати за наявності больового відчуття. Тривалість виконання – 20–30 с із відпочинком 6–10 с.

5. В. п. - лежачи на спині, прямі ноги вгору. 1- підняти плечі, хват руками за гомілку; 2-3 – пружні рухи ногами до грудей; 4 – в.п. *Методичні вказівки:* стежити за спокійним диханням і розслабленням протягом 20–30 с. Потім повернутися у вихідне положення та відпочити 10–15 с.

6. В.п. - лежачи на спині, ноги прямі. 1 – підняти ноги вгору; 2-3 опустити за голову; 4 – в.п. *Методичні вказівки:* у разі появи незначних больових відчуттів у м'язах задньої поверхні стегна та спини, припиняємо виконання рухової дії. Положення, яке вдалося прийняти, утримувати 30 с. Повторити вправу 4–6 разів із відпочинком 10–15 с.

Орієнтовний КВ із еспандером

1. В. п. – стійка ноги нарізно, ногами зафіксовано один кінець еспандера. 1 – потягнути еспандер руками до рівня підборіддя; 2 в.п.

Методичні рекомендації: 2 підходи по 6-8 разів.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, еспандер над головою, долоні назовні. 1 - розвести руки в боки; 2- в.п.

Методичні рекомендації: 3 підходи по 6-8 повторень.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, еспандер попереду в опущених руках. 1 - розтягнути еспандер прямою правою рукою вгору й уперед; 2 – в.п.; 3-4 – теж саме лівою рукою.

Методичні рекомендації: повторити вправу 10- 12 разів кожною рукою.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, ногами зафіксувати один кінець еспандера. 1 -зігнути руки; 2 – в.п.

Методичні рекомендації: 3 підходи по 6-8 разів кожною рукою.

5. В. п. – сидячи на підлозі, еспандер закріплено на ступнях. 1 - розтягувати еспандер до рівня талії; 2 – в.п.

Методичні рекомендації: 3 подходи по 8-12 разів кожною рукою.

6. В. п. – лежачи на спині, один кінець еспандера закріплено на правій ступні, інший кінець – у правій руці. 1- зігнути праву ногу; 2 – в.п.; 3-4 – те саме іншою ногою.

Методичні рекомендації: повторювати до стомлення кожною ногою.

7. В. п. – стійка ноги нарізно, еспандер за спиною, ліва рука вниз, права зігнута. 1 - випрямити праву руку; 2 – в.п.; 3-4 – те саме іншою рукою.

Методичні рекомендації: 8-10 разів кожною рукою.

8. В. п. – стійка ноги нарізно, еспандер перед грудьми. 1 - прямі руки в боки; 2 – в.п.

Методичні рекомендації: 2 підходи по 8-10 разів.

Додаток П

АКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ



Міністерство освіти і науки України

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21100, Україна, тел. 8(0432) 26-52-40

№ 19/66
на № 49 04.06.2019р.

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження у практику
освітнього процесу кафедри теорії і методики фізичного виховання
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати дисертаційної роботи Асаулюк Ірини Олексіївни, виконаної відповідно тем: «Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» на 2015–2017 рр. (номер державної реєстрації 0115U0067675), «Теоретико-методичні засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті» на 2018–2022 рр., були впроваджені в освітній процес факультету фізичного виховання і спорту за період 2018–2019 н. р. Виконавець теми Асаулюк І.О. вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозицій, та коротка характеристика	Наукова новизна	Ефект від впровадження
Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ЗВО. Форма впровадження - лекційний та практичний матеріал з дисциплін: «Нетрадиційні засоби фізичного виховання», «Теорії і методики фізичного виховання» для студентів, які здобувають ступінь вищої освіти бакалавр за спеціальностями: 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт та підготовки фахівців, які здобувають ступінь вищої освіти магістр з дисципліни «Інноваційні педагогічні технології в системі фізичного виховання».	Запропоновано технологію, яка доповнює наявний навчальний матеріал щодо підвищення рівня готовності студентів до професійної діяльності, включає оздоровчі технології, які сприяють підвищенню фізичного стану студентів. Представлені матеріали можуть бути використані закладами вищої освіти, що готують фахівців з галузі знань: 01 Освіта/Педагогіка.	Впровадження результатів досліджень в лекційний та практичний матеріал сприяло формуванню спеціальних компетентностей майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Автор і розробник
Представник установи,
де виконувалось впровадження:
Декан факультету фізичного виховання і спорту



І.О. Асаулюк

В.Л. Яковлів



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
**Глухівський національний педагогічний університет
 імені Олександра Довженка**

Вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, тел.: (05444) 2-34-27, факс: (05444) 2-34-74
 E-mail: gdpu@sm.ukrtel.net, gnpuoffice@gmail.com, код ЄДРПОУ 02125527

Від 22.11.19 № 2339

На № _____ від _____

АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень
 АСАУЛЮК ІННИ ОЛЕКСІЇВНИ
 в освітній процес Глухівського національного педагогічного
 університету імені Олександра Довженка**

Складений комісією, створеною на підставі розпорядження проректора з наукової роботи та міжнародних зв'язків від 22.11.2019 року №22-а в складі:

Голова комісії:

Зінченко В. П. – канд. пед. наук, проректор з наукової роботи та міжнародних зв'язків.

Члени комісії:

1. Куліш І. Д. – канд. пед. наук, ст. викладач, декан факультету дошкільної освіти.

2. Ковальчук А.А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи Асаулюк І.О. виконані за темами: «Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» (номер 0115U0067675); «Теоретико-методичні засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті», на 2015 - 2019 рр. впроваджені в освітній процес з дисципліни «Фізичне виховання», а саме:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Технологія професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у процесі занять фізичного виховання. Форма впровадження - практичний матеріал з дисципліни «Фізичне виховання»	Запропоновано технологію, яка доповнює наявний навчальний матеріал з дисципліни «Фізичне виховання» щодо підвищення інтересу до занять фізичного виховання, рівня рухової активності та рівня фізичної підготовленості.	Матеріали досліджень було використано під час викладання дисципліни «Фізичне виховання» . Впровадження результатів досліджень дозволило удосконалити навчально-методичний матеріал занять та сприяло підвищенню рівня знань, рівня підготовленості студентів.

Голова комісії:

проректор

з наукової роботи та міжнародних зв'язків



В.П. Зінченко

Члени комісії:

декан факультету дошкільної освіти

І. Д. Куліш

старший викладач кафедри теорії і
методики фізичного виховання

А. А. Ковальчук

АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес
Житомирського музичного училища імені В. С. Косенка
Житомирської обласної ради**

« 05 » 06 2019р.

Ми, ті, що підписалися нижче, директор Житомирського музичного училища імені В. С. Косенка Житомирської обласної ради Бродська Г. Ю. склали цей акт про те, що результати роботи виконанні за темами: «Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» (номер 0115U0067675); «Теоретико-методичні засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті», за період з 2015 р. по 2019 р, виконавець Асаулюк Інна Олексіївна розробила та впровадила в освітній процес з дисципліни «Фізичне виховання» наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Технологія професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі занять «Фізичного виховання». Форма впровадження – програма занять фізичного виховання студентів спеціальності «Музичне мистецтво», що ґрунтується на корекції фізичного стану студентів та розвитку професійно важливих фізичних якостей.	Обґрунтовано концепцію професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво», яка спрямована на підвищення рівня готовності студентів до професійної діяльності, включає комплекс заходів які сприяють підвищенню фізичного стану студентів.	Впровадження результатів дослідження в практичний матеріал занять фізичного виховання сприяло корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво». Формування професійних важливих фізичних якостей.

Директор Житомирського музичного училища
імені В. С. Косенка

Житомирської обласної ради

Автор і розробник



Г. Ю. Бродська

І.О. Асаулюк



**Міністерство культури України
Управління культури і мистецтв Вінницької обласної державної адміністрації
Вінницький коледж культури і мистецтв ім. М.Д. Леонтовича**

21050, м. Вінниця, вул. Симона Петлюри, 40, тел. (0432) 53-12-95

02.07.2019

№ 458

на № _____

АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес Вінницького
коледжу культури і мистецтв ім. М.Д. Леонтовича**

Ми, ті, що підписалися нижче, директор навчального закладу «Вінницький коледж культури і мистецтв ім. М.Д. Леонтовича» Городинський С.С. склали цей акт про те, що результати роботи виконанні за темами: «Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» (номер 0115U0067675); «Теоретико-методичні засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті», за період з 2015 р. по 2019 р, виконавець Асаулюк Інна Олексіївна розробила та впровадила в освітній процес підготовки бакалаврів з дисципліни «Фізичне виховання» наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, та коротка характеристика	Наукова новизна	Ефект від впровадження
Технології професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціалізацій, які використовуватимуться в освітньому процесі для проведення занять з фізичного виховання. Навчально-методичні рекомендації для занять фізичними вправами для студентів музичних спеціалізацій.	Рекомендації, які ґрунтуються на якісних показниках підвищення інтересу до занять фізичного виховання, рівня фізичного стану, теоретичної та фізичної підготовленості студентів. Розроблено програму із застосуванням комплексів вправ спрямовані на різні групи м'язів згідно специфіки гри на інструменті.	Профілактика порушень постави. Розширення теоретичних відомостей, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Формування умінь та навичок студентів із застосуванням комплексів фізичних вправ.

Директор Вінницького
коледжу культури і мистецтв
ім. М. Д. Леонтовича

Автор і розробник


 С.С. Городинський
 І.О. Асаулюк

АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес
Миколаївського національного університету
імені В.О. Сухомлинського
« 11 » листопада 2019 р.**

Ми, ті, що підписалися нижче, декан факультету фізичної культури та спорту Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського Жигadlo Г.Б. склали цей акт про те, що результати роботи виконанні за темами: «Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» (номер 0115U0067675); «Теоретико-методичні засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті», на 2015 - 2019 рр., виконавець Асаулук Інна Олексіївна розробила та впровадила в освітній процес із дисципліни «Нові технології в фізичному вихованні і спорті» наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали, які увійшли до змісту теоретичних та практичних занять із дисципліни «Нові технології в фізичному вихованні і спорті» для студентів, які здобувають вищу освіту ступеня бакалавр за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт	Запропоновано технологію, яка доповнює наявний навчальний матеріал щодо підвищення рівня готовності студентів до професійної діяльності, включає фітнес-технології, які сприяють підвищенню фізичного стану студентів. Представлені матеріали можуть бути використані закладами вищої освіти, що готують фахівців у галузі фізичної культури і спорту.	Матеріали досліджень було використано під час викладання лекційного курсу для студентів, які здобувають освітній ступінь бакалавра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт з дисципліни: «Нові технології в фізичному вихованні і спорті» Впровадження результатів досліджень в лекційний матеріал сприяло формуванню спеціальних компетентностей майбутніх фахівців із новітніх технологій, оздоровчої фізичної культури та фітнесу

Декан факультету фізичної культури і спорту

Автор і розробник



Г.Б. Жигadlo

І.О. Асаулук

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес

Тульчинського коледжу культури

Ми, ті, що підписалися нижче, директор навчального закладу Тульчинського коледжу культури Трачук Л.Д. склали цей акт про те, що результати роботи виконанні за темами: «Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» (номер 0115U0067675); «Теоретико-методичні засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні та спорті», за період з 2015р. по 2019р, виконавець теми Асаулюк Інна Олексіївна розробила та впровадила в освітній процес з дисципліни «Фізичне виховання» наступні рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, та коротка характеристика	Наукова новизна	Ефект від впровадження
Програма професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціалізацій, яку використано в освітньому процесі для проведення занять з фізичного виховання.	Теоретично обґрунтовано підходи організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціалізацій. Рекомендації, які ґрунтуються на якісних показниках фізичного стану студентів.	Доповнено й удосконалено навчально-методичний матеріал практичних занять з фізичної культури, що сприяло розширенню та поглибленню теоретичних знань, формуванню вмінь і навичок, підвищенню рівня підготовленості та мотивації до занять..

Директор

Тульчинського коледжу культури



Трачук Л.Д.

Виконавець

Асаулюк І.О.