

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

МАРИНЧУК ПЕТРО ІГОРОВИЧ

УДК: 796.3: 796.325 : 796.012.1 (043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО» В ПРОЦЕСІ
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного
виховання та спорту

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

_____ П.І. Маринчук

Науковий керівник

Асаулюк Інна Олексіївна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Вінниця – 2018

АНОТАЦІЯ

Маринчук П. І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктора філософії) за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Вінниця, 2018.

У дисертації теоретично обґрунтовано, розроблено й експериментально перевірено технологію корекції показників фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у ході професійно-прикладної фізичної підготовки для підвищення ефективності процесу їхнього фізичного виховання.

У вступі представлено актуальність теми дисертації, визначено її об'єкт, предмет, мету та завдання, окреслено методологію, висвітлено обґрунтованість і доцільність залучення дослідницьких методів, їхню адекватність щодо об'єкта, предмета, мети й завдань; розкрито наукову новизну та практичну значущість дослідження, відображено особистий внесок здобувача у спільно опубліковані праці, обґрунтовано вірогідність отриманих результатів, наведено відомості про їхню апробацію та впровадження, подано дані щодо кількості публікацій, структури й обсягу роботи.

У першому розділі дисертації проаналізовано сучасний стан організації системи фізичного виховання в освітніх закладах культури і мистецтв у контексті підвищення ефективності занять з фізичного виховання. Оцінено навчальні плани підготовки студентів різних спеціалізацій спеціальності «Музичне мистецтво» та можливості секційних занять із різних видів спорту.

У другому розділі дослідження розкрито його методологію та конкретизовано використання сукупності методів наукового пошуку, обґрунтовано доцільність їхнього застосування, подано відомості про контингент обстежених дітей та етапи дослідження. Під час виконання

останнього залучено методи теоретичного аналізу, узагальнення даних наукових і методичних джерел, а також електронних ресурсів, емпіричні методи (педагогічні, соціологічні, медико-біологічні методи) та методи математичної статистики. Дослідження виконано впродовж чотирьох етапів, на яких постановка та вирішення завдань були зумовлені логікою дослідницького процесу й отриманими результатами.

У третьому розділі проведено оцінювання рівня теоретичних знань 15–16-річних студентів I, II курсів спеціальності «Музичне мистецтво» з предмета «Фізична культура», визначено особливості їхніх мотивів і зацікавлення заняттями фізичною культурою і спортом. Проаналізовано біогеометричний профіль постави досліджуваного контингенту на основі візуального «скринінгу» стану постави, визначено вихідний рівень загальної фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичного здоров'я в умовах освіти, а також виявлено особливості зміни таких показників.

Установлено, що показники студентів спеціальності «Музичне мистецтво» II курсу, оцінені в ході констатувального експерименту, є нижчими порівняно з показниками студентів I курсу аналогічної спеціальності.

На основі експертного оцінювання окреслено перспективи підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів творчо-образної групи спеціальностей, для чого визначено професійно-значущі фізичні якості останніх і проведено їхній ранговий розподіл.

Виявлено рівень фізичних якостей 15–16-річних студентів різних спеціалізацій спеціальності «Музичне мистецтво» та проведено порівняльний аналіз отриманих показників у межах обраних для зіставлення спеціалізацій.

З огляду на результати констатувального експерименту як досліджуваний контингент обрано 15–16-річних студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», які мали не лише невисокі показники фізичного стану та теоретичних знань з фізичної культури відповідно до чинних в училищі культури і мистецтв

нормативів, а й значно нижчий рівень показників фізичної підготовленості порівняно зі студентами таких спеціалізацій, як «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» та «вокал, хорове диригування», і були зацікавлені у покращенні свого фізичного стану.

На основі даних констатувального експерименту розроблено авторську технологію корекції показників фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

У четвертому розділі розглянуто найважливіші шляхи вдосконалення процесу фізичного виховання студентів спеціальності «Музичне мистецтво» й особливості впровадження технології корекції їхнього фізичного стану.

Підґрунтям упровадження запропонованої технології в освітній процес студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» слугували отримані в ході констатувального експерименту дані, фундаментальні засади теорії і методики фізичного виховання, а також напрацювання вчених щодо розроблення та реалізації коригувальних заходів для контингенту студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

У роботі взято до уваги наукові дані з проблеми дослідження фізичного стану молоді крізь призму корекції біогеометричного профілю її постави, підвищення рівня фізичної підготовленості, застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій і нетрадиційних засобів фізичного виховання із вищезначеною метою у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Представлено теоретико-методичні положення, обрані як базис розроблення технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», а саме такі: актуалізація життєтворчої мотивації студентів до підвищення рівня фізичного стану, регулярних занять фізичними вправами, необхідність розвитку професійно важливих фізичних якостей, забезпечення диференціації фізичного навантаження з урахуванням рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Алгоритм реалізації технології охоплював чотири послідовні кроки: аналіз структури професійно-прикладної фізичної підготовки; визначення засобів, методів фізичного виховання; спрямованість навантаження та форми організації студентів на занятті; розроблення тестових завдань різної складності для встановлення рівня теоретичних знань студентів з фізичної культури за курсами; систематизація засобів корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», обґрунтування змісту комплексів вправ; експериментальна перевірка впливу змісту технології на корекцію фізичного стану студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти»; укладання практичних рекомендацій щодо використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням мотивів студентів, застосування теоретичних положень галузі фізичної культури і спорту в інноваційному контексті для студентів освітніх закладів культури і мистецтв.

Структурними ланками технології є: мета, завдання, принципи, три етапи (підготовчий, корекційний і підтримувальний) практичної реалізації, засоби та методи, які охоплюють: систему вдосконалення теоретичних знань, зокрема інформаційно-методичний проект «Симфонія здоров'я», у рамках теоретичного блоку; комплекси вправ для зорового аналізатора, пальчикової гімнастики із застосуванням еспандера, відпрацьовані на дисциплінах професійної підготовки в рамках блоку «практичного спрямування»; комплекси вправ ритмічної гімнастики та вправ із використанням профілактора Євмінова, дихальну гімнастику за системою О. Стрельникової, комплекси вправ із залученням тренажера «функціональні петлі TRX» і стретчингу, практиковані на заняттях з фізичної культури у навчальному закладі. Реалізація описаних засобів фізичного виховання в рамках блоку «практичного спрямування» технології мала урочні та позаурочні форми. Блок контролю подано як окремий компонент оцінювання проміжних результатів, корекції виявлених недоліків авторської технології та визначення її ефективності на основі соматометричних і соматоскопічних показників, рівня стану біогеометричного профілю постави, складників фізичного здоров'я та показників фізичної підготовленості.

До критеріїв ефективності технології зараховано: мотивацію студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом, рівень теоретичної підготовленості із дисципліни «Фізична культура», рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, змінність чисельності студентів, задіяних у секційних заняттях і спортивно-масових заходах, а також соціальний компонент (виступи та концерти) як основа реалізації професійно-прикладних фізичних якостей.

На завершальній стадії формувального експерименту визначено ефективність запропонованої технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» за розробленими критеріями, які дають підстави стверджувати про успішність апробації технології під час перетворювального експерименту щодо вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки з огляду на кількісні зміни досліджуваних показників (критеріїв ефективності) на рівні $p < 0,05$.

Узагальнення результатів проведених досліджень уможливило отримання даних на підтвердження та доповнення попередніх наукових студій з вивчення різних компонентів фізичного стану студентської молоді, а також окреслення абсолютно нових проблем і питань корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Практична значущість роботи полягає в корекції показників фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», формуванні мотивації до систематичних занять фізичними вправами на основі застосування практичних компонентів технології. Упроваджена технологія сприяє ефективності організації процесу професійно-прикладної фізичної підготовки та забезпеченню його освітньої, виховної, оздоровчої спрямованості.

Основні результати дослідження впроваджено у практику освітнього процесу Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, Тульчинського училища культури, Київського національного університету технологій і дизайну, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Ключові слова: студенти спеціальності «Музичне мистецтво», технологія, фізична культура, фізичний стан, корекція, професійно-прикладна фізична підготовка.

Marynychuk P. Correction of the physical condition of students of the specialty "Musical art" in the process of professional-applied physical training. – Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

The dissertation for the Candidate Degree in Physical Education and Sport (Philosophy Degree) specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different groups of the population. Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Vinnytsia, 2018.

Annotation's content. In the dissertation, the technology, aimed at correcting the indicators of the physical condition of students of the specialty "Musical art" in the process of professional-applied physical training for the increase of the efficiency in the process of their physical education, is theoretically substantiated, developed and experimentally tested.

The introduction states the relevance of the research topic, defines the object, subject, purpose and objectives of the dissertation, outlines the methodology, justifies the methods of the research carried out, their adequacy to the object, subject, goals and objectives of the work, the feasibility of the proposed methods; the scientific novelty and practical significance of work are revealed, the personal contribution of the applicant in the jointly published works is reflected, the probability of the received results is substantiated; information on approbation and introduction of the research results, the number of publications, the structure and the volume of the dissertation are given.

The first chapter of the dissertation focuses on the analysis of the current state of the organization of the system of physical education in educational institutions of culture and arts in the context of increasing the efficiency of physical education

classes. The syllabus of different specializations of the specialty "Musical art" and the possibility of sectional exercises on various sports are evaluated.

In the second chapter of the study the methodology of the research is given and the use of the combination of research methods is specified, the feasibility of their application is substantiated, data on the profile of the examined children and the stages of the research are provided. During the research the methods of theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical sources, as well as electronic resources, empirical methods (pedagogical, sociological methods, medical-biological methods) and methods of mathematical statistics are involved.

In the third chapter, an estimation of the level of theoretical knowledge of students on the subject of physical culture, the specific features of motives and interests of students of the specialty "Music art" of the 1st and 2nd courses to physical education and sports are determined, the analysis of the initial level of general physical fitness, functional state of cardiorespiratory systems and physical health of students aged 15-16 in the conditions of education, peculiarities of changing these indicators of students of various specializations of the specialty "Musical art".

It has been established that the level of the indicators evaluated in the course of the recording experiment in the students of the specialty "Music Art" of the second year is lower than the corresponding rates of students of the first year.

Expert evaluation of professionally important physical qualities for the students of the specialty "Musical art" was conducted. The purpose of the expert evaluation was to outline the prospects for increasing the efficiency of the process of physical education of students, as well as to determine the professional-significant physical qualities of students of the specialty "Musical art" as the basis for constructing the process of physical education.

The level of physical qualities of students of 15-16 years of different specializations of the specialty "Musical art" is given and a comparative analysis of the obtained indicators in the framework of these specialties is conducted.

Taking into account the results of the recorded experiment, we selected a contingent of students of the specialty "Musical art" of the "Orchestral wind

instruments and percussion instruments", "folk instruments" - boys aged 15-16, who had not only low levels of physical condition and theoretical knowledge of physical cultures against the standards in the school of culture and arts, but also a significantly lower level of physical fitness indicators for students of other specializations: "piano", "orchestra, string instruments" and "vocals", "choral conducting" and they were interested in the improvement of physical condition.

On the basis of the data of the experiment, the author's technology of correction of indicators of the physical condition of students of the specialty "Musical art" was developed in the process of professional-applied physical training.

The fourth chapter deals with the main ways of improving the process of physical education of students of the specialty "Musical art" and technologies for raising the level of physical fitness.

On the basis of the introduction of the developed technology into the educational process of students of the specialization of "orchestral wind instruments, percussion instruments, folk instruments" were the data obtained during the qualitative experiment, as well as the fundamental principles of the theory and methodology of physical education and scientific achievements in the direction of developing and implementing corrective measures for the contingent of students of the specialty "Musical art".

We take into account the scientific data on the study of the physical state of youth through the prism of correcting the biogeometric profile of students' posture, increasing the level of physical fitness and the use of modern physical culture and health technologies and non-traditional means of physical education with the aforementioned goal in the process of vocational and applied physical training.

The main theoretical and methodological provisions that underlie the development of the technology of correction of the physical condition of students of the specialty "Musical art" are outlined, in particular, the actualization of life-giving motivation of students to increase the level of physical condition, regular physical exercises, the need for the development of professionally important physical qualities,

ensuring the differentiation of physical activity from taking into account the level of physical development and physical fitness of students of the specialty "Musical art".

The structural links of technology are purpose, tasks, principles, 3 stages (preparatory, corrective and supporting) of practical implementation, tools and methods that include a system for improving the theoretical knowledge, in particular, the information and methodological project "Symphony of Health", within the framework of theoretical the block; complexes of exercises for the visual analyzer, finger gymnastics with the use of "expander of the new generation", which were applied on disciplines of professional training within the framework of the practical direction; complexes of rhythmic gymnastics exercises, Yevminov's preventive therapist, respiratory gymnastics in the system of O. Strelnikova, exercise complexes using special equipment - loop "TRX" and stretching, which are used within the framework of physical culture training at an educational institution. The use of the described means of physical education within the framework of the "practical direction" of the technology was realized in lesson and extra-curricular forms of work.

We determine the criteria for the effectiveness of the technology: the motivation of students to systematically study physical culture and sports, the level of theoretical preparation in the discipline "Physical Culture", the level of physical health and physical fitness, the variability of the number of students involved in sectional exercises and sporting events, as well social component (performances and concerts) as a basis for the implementation of professional-applied physical qualities.

At the final stage of the molding experiment, the effectiveness of the proposed technology of correction of the physical condition of students of the specialty "Musical art" was determined based on the developed criteria, which indicate that the technology has been successfully tested in the transformational experiment in the process of vocational and applied physical training, since quantitative changes of the investigated indicators (efficiency criteria) at the level $p < 0,05$.

The synthesis of the results of the conducted research allowed to obtain data confirming and supplementing previous scientific researches in the aspect of studying various components of the physical condition of student youth, as well as outlining completely new problems and issues of correction of the physical condition of students of the specialty "Music Art".

Practical significance of work is correction of indicators of the physical condition of students of the specialty "Musical art", formation of motivation to systematic exercises by physical exercises on the basis of application of practical components of technology. The implemented technology promotes the effectiveness of the organization of the process of professional-applied physical training and the provision of educational, educational, recreational orientation of this process.

The main results of the research were introduced into the educational process of the Vinnytsya School of Culture and Arts named after M. D. Leontovich, the Tulchin School of Culture, the Kyiv National University of Technology and Design, the Vinnytsa Mikhaiol Kotsiubynsky State Pedagogical University and the East Ukrainian National University named after Lesya Ukrainka.

Key words: students of the specialty "Musical art", technology, physical culture, physical condition, correction, professional-applied physical training

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. 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. Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, проведенні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавтора – допомога у проведенні дослідження.*

2. Marynychuk Petro. 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. URL: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5412>. Наукометричне видання*

Index Copernicus.

3. Маринчук П. І. Технологія корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 28. С. 6873 Фахове видання України.

4. Маринчук П. І. Особливості фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. Харків, 2018. №1. С. 67–72. Фахове видання України.

5. 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* / за заг. ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98)18. С. 102–105. Фахове видання України.

6. 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 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 76–80. Фахове видання України.

7. Маринчук П. І. Зміст і ефективність технології корекції фізичного стану студентів музичних 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. 5 (99)18. С. 118–121. Фахове видання України.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. 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.

2. 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. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, проведенні досліджень і формулюванні висновків. Внесок співавторів – обробка матеріалів дослідження, оформлення публікації.*

3. Маринчук П. І. Біогеометричний профіль постави студентів спеціальності «музичне мистецтво». *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: зб. наук. праць за матеріалами I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Київ, 2018. С. 147148.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. 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.

2. 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.

3. 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.

ЗМІСТ

Стор.

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП.....	18
РОЗДІЛ 1 ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО» В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА.....	25
1.1. Особливості професійної діяльності студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у навчальних закладах культури та мистецтв.....	27
1.2. Сучасний стан фізичного виховання студентської молоді музичних закладів освіти.....	34
1.3. Сучасні підходи до корекції компонентів фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво».....	40
<i>Висновки до першого розділу</i>	<i>52</i>
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	54
2.1. Методи дослідження.....	54
2.1.1 Аналіз фахової науково-методичної літератури...	54
2.1.2. Соціологічні методи дослідження.....	55
2.1.3. Педагогічні методи досліджень	58
2.1.4. Фізіологічні методи дослідження	62
2.1.5. Фотозйомка, визначення типу постави студентів та візуальний скринінг біогеометричного профілю постави студентів	65
2.1.6. Методи математичної статистики	66
2.2. Організація дослідження	67

РОЗДІЛ 3 МОТИВАЦІЯ, ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО»

70

3.1. Особливості мотивів та інтересів студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I і II курсів щодо занять фізичною культурою і спортом.....	70
3.2. Оцінювання рівня теоретичних знань із предмета «Фізична культура».....	80
3.3. Показники морфологічного статусу студентів I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво»	83
3.3.1.Соматометричні показники фізичного розвитку студентів I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво»	83
3.3.2. Соматоскопічні показники фізичного розвитку студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I та II курсів	86
3.4. Функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I та II курсів	90
3.5. Характеристика рівня фізичного здоров'я студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I та II курсів	94
3.6. Характеристика фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у віковому аспекті.....	95
3.7. Оцінювання професійно значущих якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» на підставі професіограм.....	107
3.8. Фізична підготовленість студентів I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво»	112
Висновки до третього розділу	132

РОЗДІЛ 4. ТЕОРЕТИЧНЕ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО».....	134
4.1. Зміст технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво».....	135
4.2. Визначення ефективності технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво».....	171
<i>Висновки до четвертого розділу</i>	190
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	192
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	203
ВИСНОВКИ.....	206
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	210
ДОДАТКИ	241

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

ВСТУП

Актуальність теми. В Указі Президента України № 42 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (від 9 лютого 2016 р.) метою стратегії проголошено створення в суспільстві умов для оздоровчої рухової активності та здорового способу життя щодо забезпечення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі, а завданнями на шляху до її досягнення визначено формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості останніх з огляду на вимоги майбутньої професійної діяльності.

Сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти (ЗВО) відзначається інтенсифікацією процесу навчання, його психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності та, як наслідок, недостатнім рівнем фізичного стану [51, 147, 152, 206].

На основі аналізу наукових джерел [8, 121, 124] встановлено, що питання фізичного стану студентів і шляхів його покращення завжди знаходилися в епіцентрі наукового зацікавлення теоретиків і практиків галузі. Зроблений в останні роки значний внесок в удосконалення процесу фізичного виховання студентів передбачає обґрунтування: технології корекції тілобудови студентів у процесі фізичного виховання для підвищення його здоров'яформувальної спрямованості [172, 215]; технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді [224] технології формування рекреаційної культури студентів [175]; структури та змісту експериментальної програми секційних занять з волейболу для підвищення рівня фізичного стану студентів [214]; моделі формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання для створення сприятливих умов залучення молоді до здоров'яформувальної діяльності [96]; системи профілактично-оздоровчих і

корекційних заходів зі студентами із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату [1, 46; 73; 99; 126; 128] та ін.

У контексті того, що кожна професія вимагає від її носія високого рівня розвитку фізичних і психічних якостей, прикладних навичок [149, 50], на сьогодні проблема поганого здоров'я та низької фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей видається беззаперечною. Увиразнює актуальність проблеми те, що низький рівень розвитку фізичних якостей майбутніх музикантів постає перешкодою на шляху вдосконалення виконавської техніки, що зумовлює потребу високого ступеня розвитку певних фізичних якостей і функцій, і подеколи може призвести до виникнення професійних захворювань [24, 113, 172].

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів музичних спеціальностей представлена обмеженою кількістю робіт, у яких вирішено окремі питання вдосконалення професійно значущих умінь і навичок, зокрема їхнього формування на основі навчання вправ координаційної спрямованості під час занять фізичними вправами, а також складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання з урахуванням музичної спеціалізації [38, 72, 109, 173, 190], обґрунтовано програмний зміст процесу фізичного виховання, що забезпечує корекцію професійно-залежних порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу [221].

У такому контексті видається актуальним наукове обґрунтування технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертаційна робота виконувалась відповідно до плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського на 2013–2016 рр. з теми «Оптимізація процесу вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості учнівської та студентської молоді фізичними навантаженнями різного спрямування» (номер державної реєстрації

0113U007491). Подальші дослідження виконувалися відповідно до теми: «Теоретико-методичні засади формування культури фізичного здоров'я у студентської молоді» на 2015–2017 рр. (номер державної реєстрації 0115U0067675). Роль автора полягає в розробці технології, спрямованої на корекцію фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати технологію, спрямовану на корекцію фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки для підвищення її ефективності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і систематизувати сучасні науково-методичні знання та результати практичного досвіду вітчизняних і зарубіжних дослідників з питань корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

2. Визначити мотиви та інтереси студентів до занять з фізичного виховання, оцінити рівень їх теоретичних знань з фізичної культури та виявити професійно значущі фізичні якості студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

3. Визначити рівень фізичного здоров'я, показники фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

4. Розробити структуру і зміст технології, спрямованої на корекцію фізичного стану студентів спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Предмет дослідження – технологія, спрямована на корекцію фізичного стану студентів спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи дослідження. На ґрунті аналізу й узагальнення фахової науково-методичної літератури, практичного досвіду вітчизняних 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 корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Основним методом дослідження обрано педагогічний експеримент. Констатувальний етап передбачав отримання інформації про рівень мотивації та інтересів студентів I і II курсів спеціальності «Музичне мистецтво» до фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять (анкети); з'ясування рівня їхніх теоретичних знань із фізичної культури (тестові завдання різної складності); визначення біогеометричного профілю постави (візуальний «скринінг» рівня стану постави (В. О. Кашуба, Р. В. Бирик, Н. Л. Носова, 2012); оцінювання рівня фізичного здоров'я (експрес-методика оцінювання соматичного здоров'я Г. Л. 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 з фізичної культури, інструментальна методика «монтаж-демонтаж»); порівняння отриманих показників студентів I і II курсів та між спеціальностями на кожному курсі; експертне оцінювання за допомогою методу переваги (ранжирування) (як експертів було залучено науково-педагогічних працівників Вінницького державного педагогічного університету та Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, стаж роботи яких перевищував 10 років) щодо обґрунтування професійно значущих якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Наукова новизна дослідження:

- уперше визначено професійно важливі фізичні якості студентів творчо-образної групи спеціальностей та здійснено їх ранговий розподіл;
- уперше здійснено порівняння показників фізичних якостей:

витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, тонкорухової координації студентів спеціалізацій «фортепіано, оркестрові струнні інструменти»; «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; «вокал, хорове диригування»;

– уперше науково обґрунтовано та розроблено технологію корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», особливостями якої є виражене оздоровче спрямування та спеціально підібрані засоби фізичного виховання: комплекси вправ із використанням тренажера «функціональні петлі TRX», комплекси вправ аутогенного тренування, дихальна гімнастика О. Стрельнікової, стретчинг, комплекси вправ із застосуванням «еспандеру». Технологія структурована на етапи, включає три блоки: теоретичний, практичного спрямування та контролю, містить критерії ефективності та інформаційно-методичний проект «Симфонія здоров'я»;

– обґрунтовано і доповнено зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти»;

– доповнено дані щодо ефективності вправ на профілакторі Євмінова, комплексів вправ для зорового аналізатора, пальчикової гімнастики щодо корекції фізичного стану студентів у процесі фізичного виховання;

– дістали подальшого розвитку кількісні та якісні дані про рівень теоретичної підготовленості студентів та наявні розробки про рівень стану біогеометричного профілю постави.

Практична значущість дисертаційної роботи полягає в упровадженні заходів, які передбачають нові підходи до планування й організації освітньої та позанавчальної діяльності з фізичного виховання, а саме – використанні сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням мотивів та інтересів студентів освітніх закладів культури та мистецтв, застосуванні теоретичних положень галузі фізичної культури і спорту в інноваційному контексті.

Результати пропонованих досліджень залучено до планування та організації навчального процесу з фізичного виховання, зокрема вдосконалення навчальних дисциплін у Вінницькому училищі культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича («Фізична культура»), Тульчинському училищі культури («Фізична культура»), Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки («Нові технології у фізичному вихованні і спорті», «Теорія і методика фізичного виховання у вищих навчальних закладах»), Київському національному університеті технології і дизайну («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»).

Особистий внесок здобувача. У спільних публікаціях здобувач відіграв пріоритетну роль щодо організації досліджень, як-от збору й аналізу теоретичних і практичних даних наукової літератури за темою дисертації, організації та проведення експерименту, аналізу, узагальнення та статистичної обробки одержаних результатів, інтерпретації останніх і їхнього теоретичного узагальнення, опису та формулювання висновків. Внесок співавторів визначається участю у формуванні завдань дослідження, вивченні окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки доповідалися на Міжнародних науково-практичних конеренціях: «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2017); IV Міжнародній науково-практичній конференції «Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи» (Брест, 2017); «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2016); «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми» (Вінниця, 2016, 2017); Всеукраїнських науково-практичних конференціях:

«Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, 2017, 2018); «Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації» (Херсон, 2016); 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 (2015–2017).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи представлені в 13 наукових працях, з них 6 праць – у фахових виданнях України (3 включено до міжнародної наукометричної бази), 1 публікація у науковому періодичному виданні іншої держави (Польщі), яке включено до міжнародної наукометричної бази; 3 публікації апробаційного характеру, 3 праці додатково відображають наукові результати дисертації.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота загальним обсягом 290 сторінки, складається з переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (281 найменування) і 13 додатків. Робота містить 56 таблиць та ілюстрована 9 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО» В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

На сучасному етапі інтенсифікації соціально-економічного розвитку України постає особливо виразним посилення вимог до конкурентоспроможності на ринку праці фахівців різних профілів. Проте конкурентоспроможність фахівця залежить не лише від міцного фундаменту його загальних і спеціальних знань, умінь і навичок, а й від достатньо високого рівня фізичного стану. Останнє належить до сфери фізичного виховання і підготовки [131, 146, 174, 176, 191].

Складником процесу фізичного виховання є професійно-прикладна фізична підготовка, що уможлиблює вдосконалення професійної діяльності студентів за допомогою спектра засобів і методів фізичного виховання. Саме така мета професійно-прикладної фізичної підготовки, як формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей студентів, насамперед спрямована на забезпечення виконання ними професійних функцій [50, 52, 80, 93, 131, 152].

Актуалізація в умовах сьогодення питання інтенсифікації виробництва з його високими вимогами щодо підвищення якості підготовки фахівців у ЗВО до конкретних видів професійної діяльності [80, 152, 211], вимагає оновлення підходів, упровадження інноваційних засобів, методів фізичного виховання щодо формування професійно-прикладної фізичної підготовки [52, 171, 174, 178].

З огляду на те, що адаптація людини до умов виробництва без спеціальної підготовки може тривати від 1 року до 5- 7 років [149, 151, 166, 171], окреслюється потреба профілювання фізичного виховання з урахуванням вимог до обраної професії: під час виробничої діяльності

студенти розвиватимуть і вдосконалюватимуть ті якості, навички, уміння, що визначатимуть рівень їхньої професійної майстерності [150, 152].

Для забезпечення високого рівня здоров'я студентів, виховання позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності й урахування в такому процесі особливостей майбутньої професії, реалізують систему професійно-прикладної фізичної підготовки протягом навчання [58, 71, 79, 261, 246, 266]. Із 1963 року ППФП студентів, окремим розділом уведено в Державну програму фізичного виховання і визначено обов'язковим видом фізичної підготовки [152, 162, 169].

На сьогодні ППФП означає підсистему фізичного виховання, розроблену для прищеплення і вдосконалення якостей важливих для конкретної професійної діяльності. На основі практик фізичного виховання, результатів спеціальних наукових досліджень, останніх років розширено уявлення про значення і зміст ППФП майбутніх фахівців, а саме – її потенціал щодо успішного формування комплексу психофізіологічних якостей, потрібних працівникові у його професійній діяльності. Логіка звернення дослідників до осмислення проблем ППФП у закладах вищої освіти різного профілю та за різними спеціальностями детермінована особистою та соціально-економічною доцільністю спеціальної психофізіологічної підготовки до виробничої діяльності, зважаючи на трансформування місця та функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі, що вимагає цілеспрямованої психофізіологічної підготовки останньої [37, 58, 152, 162, 169, 174, 178, 184].

Накопичений упродовж останніх десятиліть значний досвід про можливості фізичного виховання щодо становлення особистості фахівця зумовив створення окремого розділу фізичної культури «Професійно-прикладна фізична підготовка». ППФП – як спеціалізований процес зі своїми методами й засобами покликана забезпечити певний ступінь розвитку психофізичних якостей, необхідних для тієї чи іншої професії, зокрема у сфері музичної діяльності. Специфіка фізичного виховання студентів

музичних спеціальностей передусім полягає в його змісті, формування якого відзначається з урахуванням особливостей професійної діяльності музикантів, їхньої фізичної підготовленості й інших аспектів [24, 39, 45, 109, 110, 190].

1.1. Особливості професійної діяльності студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у навчальних закладах культури та мистецтв

На сучасному етапі підґрунтям підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в закладах культури і мистецтв виступають її структурно – логічна схема та зміст освітньо-професійної програми.

Система підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в закладах культури і мистецтв суттєво відрізняється від традиційної системи навчання, оскільки передбачає індивідуальну форму занять із професійно-практичних і фундаментальних дисциплін (спеціальний клас, концертмейстерський клас, основи диригування) для активізації діяльності щодо досягнення професійного успіху; формування та розвитку музичного слуху; прищеплення почуття тембру; вироблення навички сприйняття та відтворення окремих елементів музичного твору [24, 39, 45, 77, 138, 147].

Окрім спеціальних, майбутні музиканти вивчають дисципліни, що забезпечують їхні теоретичні знання з фахової підготовки (теорія музики, сольфеджіо, гармонія, світова музична література, українська музична література, історія виконавства, музичний фольклор, інструментознавство, аналіз музичних творів), а також предмети природничо-наукової та фундаментальної підготовки (педагогіка і психологія), що сприяють побудові професійної діяльності музиканта в контексті навчання, виховання професійних і артистичних якостей, уміння спілкуватися з публікою та впливати на неї; розумінню сутності естетичної, етичної та виховної ролі музики; впливів останньої на підвищення їхнього творчого потенціалу [24, 39, 45, 77, 109, 173].

Апріорі відомо, що аби стати професіоналом своєї справи, недостатньо наявності генетичних задатків, таланту, а потрібна важка та кропітка праця для вдосконалення фахової майстерності. Так, піаністи з досвідом грають на фортепіано не менше 5-7 годин на день, а перед концертом – понад 7 – 8; вокалісти тривалий час розспівуються, тренуються із сольфеджіо та гармонії [24, 77, 173, 213].

Під час індивідуальних занять і виконання концертної програми, музикант витрачає значну кількість енергії (до 7-11 ккал/хв.) на тлі чого відбувається збільшення частоти серцевих скорочень до 120 уд./хв. і більше, підвищення споживання кисню втричі, що досліджено вченими [152, 174, 221], зростання кількості вдихів за хвилину від 14 до 17, а ЧСС - від 67 до 84 ударів за хвилину [173, 174].

Під час формування вмінь і навичок техніки виконання музичного твору студент-музикант повинен стежити за роботою рук, кисті та пальців, додатково відчуючи труднощі через потребу втримання інструмента (кут утримання та вага) що зумовлює доцільність розвитку для вирішення означених складних завдань таких фізичних якостей, як: сила, спритність пальців, витривалість, швидкість тощо [24, 77, 174].

Недостатній рівень розвитку м'язів тулуба призводить до передчасного стомлення їх у процесі тривалої гри на музичному інструменті, що негативно позначається на поставі, причому не лише під час гри, а й у разі збереження звичного положення. Важливість правильної, невимушеної, вільної посадки під час гри як такої, що має професійне значення та забезпечує правильну постановку руки підкреслює ряд авторів [24, 77, 180].

Необхідність тривалого перебування у вимушеній позі та незначна активність спричиняють виникнення у музикантів порушень опорно-рухового апарату, плоскостопості, іноді крилоподібних лопаток, сколіозу, круглої спини. Кіфози, правобічні сколіози трапляються частіше у студентів фортепіанного відділення, лівобічні - струнного та духового відділень. Окрім того, в організмі таких студентів може відбуватися накопичення відкладень

жирової тканини, що ускладнює нормальну роботу м'язів і внутрішніх органів [24, 39, 110, 113, 221].

На основі аналізу літературних джерел і бесід із фахівцями Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича (С. С. Городинським, директором училища, заслуженим артистом України, викладачем-методистом; викладачами-методистами: С. В. Леонтьєвою, О. І. Леонтьєвим, А. М. Бобровником) з'ясували, що професійна діяльність музикантів відзначається малорухливим станом (гіпокінезією), тривалим перебуванням у вимушеній позі стоячи або сидячи [138, 143].

Тривале перебування у вимушеному положенні призводить до порушення постави, а робота з витягнутими вперед руками - до виникнення кіфозу в грудного відділу хребетного стовпа, що ускладнює функціонування серцево-судинної системи, зумовлює поверхневність дихання. Як наслідок – відбувається порушення вентиляції легенів, зниження обміну речовин через недостатнє надходження кисню. Крім того, тривале перебування в положенні стоячи ризиковане для музикантів через значне фізичне навантаження на м'язи ступні - можливістю розвитку плоскостопості [24, 77, 108, 138].

Викладачі духового відділу, І. І. Коломієць (керівник духового оркестру вище названого училища, В. П. Малеванчук (завідувач циклової комісії духового відділу) відзначили, що виконавці на духових інструментах відчують особливе навантаження на ноги, плечовий пояс, а також напруження у верхніх кінцівках. Вимушена робоча поза сидячи із постійно нахиленою головою та витягнутими вперед руками зазвичай пов'язана зі значними перевантаженнями шийно-грудного відділу хребта, й небезпекою розвитку остеохондрозу. Робоча поза сидячи втомлює менш, ніж робоча поза стоячи, і подекуди видається більш зручною з огляду на можливість тримати в розслабленому стані м'язи ніг. Тривала робота в положенні сидячи, особливо з нахиленим тулубом, крім втоми м'язів спини та ший, може викликати розвиток застійних явищ у нижніх кінцівках, черевній і тазовій ділянках, а також розтягування та послаблення м'язів плечового пояса і

розгиначів спини. Останнє тягне за собою небезпечне порушення постави (асиметрія плечей, сутулість, відставання лопаток тощо) [77, 144, 215, 221, 254].

На статичне напруження м'язів, навантаження на м'язи обличчя, нервово-психічну перевтому та психофізичні труднощі, що їх зазнають валторністи, вказує викладач духового відділу, заслужений діяч мистецтв України Ф. І. Пойменов [24, 77, 108].

Погіршення через обмежену рухову активність професійної працездатності, виникнення відчутної кількості помилок, негативний кумулятивний ефект щодо життєво важливих функцій і систем організму, окреслюють вагомість вироблення у майбутніх фахівців здатності зберігати високу працездатність за умов тривалої гіпокінезії, а також розвитку статичної витривалості м'язів тулуба, що зазнають найбільшого напруження під час малорухомої роботи [73, 98, 106, 138].

На думку вищезгаданих викладачів, диригенти, відчують велике навантаження на всі частини тіла, тому повинні зосередитися на тренуванні стійкості, уваги. Укріпленні м'язів усього тіла, прищепленні впевненості та зосередженості [24, 72, 108].

У піаністів, баяністів, гітаристів від нерівномірного навантаження, малорухомої пози виникає викривлення хребта, артрит і артроз верхніх кінцівок, радикуліт, нервово-психічні розлади [108, 110, 138].

Рядом авторів, зокрема [38, 39] встановлено, що : «виконавці на фортепіано відчують втому м'язів шиї, плечового поясу та пальців; скрипалі й альтисти вказують на біль у ногах, спині, плечовому поясі, руках і кистях; баяністи й акордеоністи – біль у попереку, м'язах комірцевої зони, плечового поясу, передпліччях і пальцях; гітаристи та бандуристи скаржаться на перенапруження м'язів комірцевої зони, спини, кистей і пальців; ударники - на перевтому м'язів ніг, спини, шиї, плечового поясу та передпліч» [24, 38, 39, 113, 138].

Загалом усі майбутні вчителі музики після тривалої музично-виконавської діяльності відчувають м'язове перенапруження, зумовлене функціонально-руховими навантаженнями на задіяні у трудовому процесі системи організму, як-от: різноманітні рухи рук із помірними навантаженнями і робота окремих функціональних систем за умов досить великого навантаження протягом тривалого часу, пролонговане в часі емоційно-інтелектуальне навантаження. Складність психофізичної структури музично-виконавської діяльності визначає і складність підходів до реалізації процесу психофізичної підготовки музиканта [11, 77, 107, 108, 113].

Умови, професійної діяльності музикантів (місце праці та його обладнання) здебільшого є прийнятними, але часто не відповідними санітарно-гігієнічним нормам і вимогам. Рівень освітленості, шуму, вентиляція приміщення (недостатня або надлишкова (протяги), окремі інші фактори впливають на якість виконавської діяльності, а також постають причинами виникнення в музикантів різних захворювань, зокрема професійних [111, 113].

Гра на фортепіано та струнних інструментах передбачає швидкість та спритність у променево-зап'ястковому та п'ястно-фаланговому суглобах обох рук; тому для піаністів властива висока рухливість, координація та точність рухів плеча, передпліччя й особливо, кисті та пальців [24, 39, 77].

Професійна діяльність піаністів і струнників безпосередньо пов'язана з високим ступенем рухливості в суглобах рук. Це говорить про важливість розвитку у студентів цієї групи такої фізичної якості, як гнучкість.

Піаністам і струнникам крім рухливості і швидкості рухів в суглобах рук і плечового пояса необхідно розвивати таку фізичну якість як спритність. У виконавській діяльності музикантів спритність проявляється в складнокоординаційних рухах рук і в здатності перемикатися від одних рухових дій до інших, що в музичному середовищі носить назву - "віртуозне виконання" [77, 39, 110].

Проблема координації рухових дій під час гри на музичному інструменті – одна із пріоритетних у навчанні музикантів [39, 45, 173]. Точність просторової орієнтації рук залежить від міжм'язової та внутрішньом'язової координації, зазначає автор [39]; у той же час, динаміка та тембр звучання зумовлені чіткістю диференціювання зусиль і часу, метроритмічний аспект виконання музичного твору вимагає статичної та динамічної витривалості, точної визначеності часових відчуттів і швидкісних характеристик рухів, чистота виконання детермінована властивостями психіки та сенсорних систем організму [39, 45, 72, 135, 190]. Під час гри на клавішних, струнно-смичкових, ударних ідухових інструментах рухи рук і робоча поза музикантів принципово різняться, що окреслює особливості їхньої м'язової діяльності. Відтак, для кращого засвоєння навичок гри на музичному інструменті та запобігання професійних захворювань постає необхідною раціонально організована фізична підготовка студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня фізичного стану та розвитку професійно важливих м'язів.

На основі аналізу фахової літератури встановлено значущість проблеми професійно спрямованого фізичного виховання у навчальних закладах культури і мистецтв, а саме вдосконалення системи занять фізичною культурою із музикантами, співаками, акторами [14, 24, 39, 72, 77, 221].

Специфіка фізичного виховання повинно здійснюватися з урахуванням професійних особливостей майбутніх фахівців. Загалом відомо, що професійна підготовленість охоплює не тільки знання своєї справи, а й постійний розвиток здібностей. До останніх у галузі культури належить комплекс духовних і фізичних якостей. Це окреслює доцільність завчасної підготовки кожного студента до обраної професії, цілеспрямованого розвитку тих його фізичних і психічних якостей, які визначають психофізичну надійність і успіх майбутньої професійної діяльності [15, 37, 40, 43, 50, 116, 152, 219, 222].

На сучасному етапі фахівці наголошують на важливості врахування у програмі з фізичного виховання для студентів музичних спеціальностей фізіологічних характеристик, факторів детермінантів змісту окремих видів роботи, робочої пози, рухових можливостей, положень рук, ніг, тулуба та голови, а також притаманного такій професійній діяльності високого нервово-психічного навантаження [14, 24, 39, 45, 138, 143, 221]. Навчальна діяльність студентів музичних спеціальностей вимагає диференційованого підходу до вирішення педагогічних завдань, спроектованих на специфіку професії [14, 24, 39, 45, 173], тож проблема професійно спрямованої фізичної підготовки є найбільш актуальною саме для музичних навчальних закладів.

Із 1963 року ППФП студентів окремим розділом уведено в Державну програму фізичного виховання та визначено обов'язковим видом фізичної підготовки. Професійно-прикладна фізична підготовка до майбутньої трудової діяльності постає однією з основних складників підготовки студентів у закладах культури і мистецтв, зважаючи на те, що вона сприяє формуванню необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навичок стосовно профілю майбутньої професії [151, 152].

Посилення з кожним роком суспільного значення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, майбутніх бакалаврів і магістрів пов'язане із беззаперечним увиразненням тенденції до зниження рухової активності людини в сучасному виробництві [50, 59, 70, 206]. Розвиток цивілізації сприяє збільшенню частки розумової праці, на тлі обмеженої рухливості, що відтак, призводить до поширення явища гіподинамії. Загальна фізична підготовка не має безпосереднього застосування у процесі праці, а лише створює передумови для успішної професійної діяльності, набуваючи таких опосередкованих виявів, як стан здоров'я, ступінь фізичної тренуваності, адаптації до умов праці [50, 80, 101, 114, 146, 198].

Упродовж останніх років увага дослідників до проблем фізичного виховання фахівців, які навчаються в системі професійної освіти, передбачає

її зосередження, зокрема, на питання розвитку прикладної його функції, тобто професійно-прикладної фізичної підготовки [50, 80, 110, 116, 125, 151].

Це не є випадковістю, адже сучасний фахівець повинен відзначатися не лише якістю професійної підготовки, а й високий рівень фізичного розвитку та функціонального стану організму [79, 83, 89, 91, 171, 176, 224].

Розглянемо сучасний стан фізичного виховання студентської молоді в навчальних закладах культури і мистецтв, а також особливості ППФП у закладах вищої освіти культури і мистецтв.

1.2. Сучасний стан фізичного виховання студентської молоді музичних закладів освіти

У контексті пошуку шляхів підвищення ефективності освітнього процесу для максимального наближення випускників закладів вищої освіти до моделі підготовки професіонала [96, 102, 153, 191, 224] видається особливо посутнім зверненням до дисципліни «Фізична культура», як такої, що передбачає вплив на організм студентів для покращення їхньої фізичної та психофункціональної готовності до професійної діяльності.

Складність організації навчання студентів у закладах вищої освіти культури і мистецтв різних рівнів акредитації із дисципліни «Фізична культура» порівняно зі студентами інших спеціальностей пов'язана з тим, що педагог повинен мати не тільки спортивну майстерність, а й знання специфіки їхньої професійної діяльності [71, 83, 89, 114].

ППФП у закладах освіти музичного профілю відзначається спрямованістю на розвиток фізичних і психічних якостей музикантів, а також на формування у них рухових умінь і навичок, щодо конкретних особливостей тієї чи тієї музичної спеціалізації. Протягом професійної діяльності музиканти різних спеціалізацій зазнають колосальних навантажень на організм (скелет, м'язи, виконавський апарат, емоційний стан), для протистояння яким і уникнення негативних змін у психофізіологічному стані потрібне набуття спектра спеціальних навичок і знань. Застосування останніх для корекції фізичного й емоційного стану

виправдане й доцільне вже на початковому рівні музичної освіти [72, 114, 110, 173].

Різні аспекти фізичного виховання музикантів були предметом наукового зацікавлення зарубіжних, і вітчизняних дослідників. У їхніх напрацюваннях (Б. М. Вороханов, 1982; Р. Ш. Гулбані, 1990; В. Г. Лапко, 1998) розглянуто особливості професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх музикантів [110, 261]. Цікаво, що зарубіжні фахівці здебільшого, охоплюють категорію музикантів, які вже відбулися (J. Horvath, G. Klickstein, JR Llobet, T. Mark, B. Paull, SD Toledo й ін.), або контингент майбутніх представників музичного мистецтва, зокрема тих, хто навчається у вищих навчальних закладах (А.М. Астахов, В.Г. Батурина, Ю.І. Дудкіна, А. А. Рязанцев, І. Т. Толкачова й ін.) [14, 24, 73, 174, 109,191].

Попри значних напрацювань, фізичне виховання студентів середньої ланки, особливо, як наголошує автор [108], його структура та програмно-змістове забезпечення залишається недостатньо вивченими.

На думку Л. І. Юмашевої (2001), питання професійної орієнтації ФВ студентів-музикантів представлені у фаховій літературі поодинокими дослідженнями, а централізованих методичних вказівок, рекомендацій і навчальних посібників з його організації в музичних вищих навчальних закладах немає (Б. М. Вороханов, 1982; Б. Н. Євстигнєєв, 1989) [222].

У програмі з фізичного виховання у ЗВО регламентовано проведення обов'язкових аудиторних занять в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом усього періоду навчання, за винятком останнього випускного семестра. Також передбачено облік ППФП, але відображення в усіх компонентах і розділах програми питань прикладної спрямованості є фрагментарним, майже без урахування під час занять специфіки формування професійно важливих якостей і навичок та очевидною невідповідністю методичних підходів і засобів професійно зорієнтованої спрямованості процесу фізичного виховання низці вищеописаних вимог [12, 76, 173]. З огляду на останнє постає безперечно доцільним розробленням змісту

програми ППФП студентської молоді, зокрема майбутніх учителів музики, як доповнення до базової навчальної програми та із застосуванням у нерозривній єдності з нею відповідно до специфіки майбутньої професійної діяльності [109, 110, 131].

Професійна готовність учителя музики визначається багатьма факторами. Зважаючи на те, що специфіка даної цієї професії полягає в інтеграції професій педагога та музиканта-виконавця, майбутній фахівець повинен не тільки мати професійний рівень виконавської майстерності, а й бути озброєним усім комплексом знань, умінь і навичок педагогічної діяльності.

Як відзначають В. Батуріна, А. Тимошенко, Л. Юмашева, програми з фізичного виховання студентів музичних спеціальностей передусім повинні враховувати фізіологічні характеристики факторів, детермінантів гри на музичному інструменті, високе нервово-психічне навантаження, з яким пов'язана така діяльність, а також засоби зміцнення здоров'я та профілактики професійних захворювань, зумовлених специфікою обраного фаху [24, 200, 220].

У ході побудови програм ППФП майбутніх учителів музики доцільно брати до уваги стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та функціональний стан організму, а також їхню спеціалізацію від музичного інструмента (клавішні, струнні, смичкові, ударні або духові) [24, 39, 107, 109, 112, 221].

Крім того, у програмі ППФП студентів-музикантів мусить бути передбачено засвоєння ними теоретичних знань, вироблення практичних і методичних умінь та навичок, прищеплення професійно-прикладних психофізичних якостей, а також навичок самостійного опанування методів застосування спеціальних засобів для усунення відхилень у стані здоров'я, вдосконалення прикладної фізичної підготовленості та використання у фізичному вихованні студентів-майбутніх учителів музики,

щоуможлиблює забезпечення фізичної та психофункціональної готовності останніх до професійної діяльності [11, 200].

Загалом у закладах вищої освіти, ППФП спроектована на виконання одного з основних завдань фізичного виховання: як така, що покликана озброювати теоретичними знаннями, виховувати фізичні та спеціальні якості, розвивати рухові навички, які забезпечують фізичну та психологічну готовність до майбутньої професійної діяльності, вона сприяє реалізації такого важливого принципу навчання, як принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою професійної діяльності [50, 84, 94, 95, 131].

Проблему професійно-прикладної фізичної підготовки студентів завжди вважали особливо актуальною у фаховому науковому середовищі. Підґрунтям змісту ППФП студентів, форм і методів фізичної культури та спорту для підвищення її ефективності з урахуванням обраної спеціальності виступають результати досліджень і зарубіжних, і вітчизняних учених серед яких - В. В. Белінович, (1967), В. І. Ільїнич, (1999), Р. Т. Раєвський (2003). Із 70-х років ХХ ст. пласт напрацювань у вказаному напрямі невинно зростає (Є. А. Бондар, 1984; Т. А. Булавкіна, 1997; В. Н. Варванин, 1970; Н. Г. Верушкин, 1995; Г. В. Власов, 2010; Т. В. Фендель, 2010 та ін.) [47; 153, 166, 167, 178].

Особливо результативними варто визнати наукові пошуки одеської школи професійно зорієнтованої фізичної підготовки студентів, яку очолює Р. Т. Раєвський. Знаний дослідник підкреслює, що до недавнього часу визначали спрямованість ППФП робітників і фахівців здебільшого на формування у представників низки спеціальностей тих фізичних якостей і прикладних рухових умінь, що важливі в особливих умовах їхньої професійної діяльності, проте на сьогодні основними факторами, від яких залежить зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО, постають: сфера діяльності, зміст і умови праці, психофізіологічні особливості майбутньої діяльності фахівця. [116, 166, 167, 176, 178].

Проблему професійної підготовки в закладах вищої освіти досліджували в контексті розроблення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей, серед яких: представники сфери фізичної культури і спорту, технічного та гуманітарного профілів, аграрних, військових, економічних (з урахуванням їхніх морфо-функціональних особливостей), автотранспортних спеціалізацій тощо. Такі дослідження передбачали осмислення окремих теоретичних, методичних, організаційних аспектів окресленої проблеми [43, 76, 80, 83, 116, 152].

На сьогодні наукові основи ППФП майбутніх фахівців різних спеціальностей, сформовані вітчизняними (В. В. Іванова, 2012; В. І. Афонський, О. А. Хохлова, 2014 та ін.) і зарубіжними вченими (FreundRudolf, 2006; О. У. Dubinskaya, 2014; В. Ф. Юрчик, 2015 та ін.), охоплюють питання змісту професійно-прикладної фізичної підготовки, форм, методів, засобів фізичної культури і спорту, підвищення ефективності професійної підготовки студентів ЗВО з урахуванням обраної спеціальності [117, 150, 152, 261].

На особливу увагу заслуговує робота Л. П. Пилипея (2011), присвячена проблемам професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів різних спеціальностей [152].

Зокрема, автор класифікує професійно-прикладну фізичну підготовку за певними напрямками підготовки фахівців: екстремальна група, творчо-образна група, природничо-аграрна група, технічна група, комунікативна група й інформаційно-логічна група [151, 152].

На думку І. Є. Коновалова (2010) попри достатньо значний спектр літературних джерел із проблем професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців багатьох професій, задіяних у різних галузях промисловості, сільському господарстві й інших сферах життєдіяльності, робіт, які розкривають специфіку професійно-прикладної фізичної підготовки музикантів, досить небагато [110, 112].

Зазначимо, що в окремих працях із проблем професійно зорієнтованої фізичної підготовки майбутніх музикантів (Б. М. Вороханов, 1982; Р. Ш. Гулбані, 1990; В. Г. Лапко, 1998) не приділено належної уваги методичному матеріалу, що відображає специфіку їхнього фізичного виховання [83, 93, 110, 261].

Проте опрацьовано й ті наукові дослідження, в яких розроблено й експериментально обґрунтовано програмний зміст процесу фізичного виховання, що забезпечує корекцію професійно-залежних порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу (Л. І. Юмашева, 2007) [221]; запропоновано й теоретично обґрунтовано методику формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики за допомогою засобів аквафітнесу у процесі фізичного виховання з урахуванням музичної спеціалізації (Т. К. Бондар, 2017) [39].

На основі вивчення літературних джерел виокремлено принципи реалізації процесу фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей:

- уникати тих вправ і режимів їхнього виконання, які призводять до перевантаження функцій систем, пов'язаних із виконавською діяльністю, спричиняють спазматичні, судомні стани;
- регулярно чергувати на заняттях фізичні вправи із вправами на розслаблення;
- у ході освітнього процесу вирішувати, крім завдань спеціальної фізичної підготовки, завдання загальної фізичної підготовки;
- ураховувати специфіку студента-музиканта, який звик до індивідуального підходу під час занять за фахом;
- активно використовувати консультативну форму педагогічної діяльності викладача фізичної культури [24, 39, 77, 83, 110, 221].

Попри очевидність того, що найвищої ефективності комплексних занять для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» можна досягти шляхом використання спортивних ігор, легкоатлетичних вправ, різних видів гімнастики, вправ із комплексним тренуванням основних фізичних якостей і

рухових навичок, вправ на зміцнення м'язів зорового аналізатора, на вдосконалення концентрації уваги, мислення, довготривалої і оперативної пам'яті, емоційної стійкості, поліпшення мозкового кровообігу.

У фаховій літературі з фізичного виховання не вміщено достатньо обґрунтованих педагогічних рекомендацій щодо застосування у навчальному процесі фізичних вправ і видів спорту, оптимальних для студентів музичних професій.

У такому контексті особливого значення набуває наукове обґрунтування методики фізичного виховання, реалізація якої уможливить забезпечення необхідного рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей і функцій, поліпшення показників фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів. З огляду на те, що кожна професія має свою рухову специфіку, що відрізняється умовами праці, психофізичними характеристиками та спектром вимог до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій і психічних властивостей людини [11, 50, 138, 152].

Вважаємо своєчасним розгляд сучасних підходів до корекції компонентів фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво»: професія музиканта (особливо музиканта-виконавця) вимагає значної фізичної витривалості, міцного здоров'я та працездатності [11, 213], слабе здоров'я та низька психофізична підготовленість стають перешкодами на шляху до її належного здобуття [72, 77].

1.3. Сучасні підходи до корекції компонентів фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво»

Апріорі відомо, що музично-виконавська діяльність - це творчий процес. Тож навчання мистецтву, пов'язане з опануванням значним обсягом науково-теоретичної, гуманітарної та професійної інформації, вимагає від студентів музичних спеціалізацій розумового напруження та відчутних витрат фізичних сил [72, 109, 231].

Необхідна в такому разі професійно спрямована підготовка майбутніх інструменталістів постає як цілісна система якостей для оптимального функціонування психічних, психофізіологічних механізмів виконавського процесу [11, 72, 112].

На основі аналізу фізичного стану сучасної студентської молоді виявлено здебільшого незадовільний рівень розвитку компонентів їхньої фізичної підготовленості, простежено тенденції до ослаблення здоров'я абітурієнтів [9, 189, 194, 208, 215].

Це увиразнює актуальність питання реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) протягом навчання для досягнення високого рівня здоров'я, виховання позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності й урахування особливостей майбутнього фаху [20, 210, 214, 224, 246, 266].

На думку Ю. В. Цагарелі, високу виконавську ефективність музиканта забезпечує наявність цілісного комплексу важливих якостей, як-от нейродинамічних, соматичних, загальномузичних здібностей та безпосередньо виконавських якостей як основних. Структуру вказаних якостей складають: виконавська техніка, надійність, артистизм музиканта в концертному виступі [83, 200, 213].

Професійна діяльність фахівців культури та мистецтв як багатоаспектна, охоплює організаторську, педагогічну, виконавську, художньо-творчу роботу. У ракурсі психофізичних вимог до особистості професія музиканта належить до найбільш складних. Крім музичних здібностей, музикант повинен мати розвинутими психофізичні якості, як: швидкість реакції, гнучкість, координація рухів, статична витривалість, сила, спритність, рівновага, рухливість і стійкість нервових процесів, здатність до активної саморегуляції психічного стану, а також хороший стан функціональних систем (серцево-судинної, дихальної, нервової), опорно-рухового апарату [11, 73, 80, 83, 190].

М. О. Коняєва (2016) у своїх дослідженнях стверджує, що 72 % випадків професійних захворювань припадає на осіб, які молодші за 25 років (особливо – осіб 18 - 23 років), і нечасто трапляються у музикантів, старших від 30 років. У студентів музичних спеціальностей дослідниця діагностувала найбільш поширені захворювання опорно-рухового апарату, зокрема захворювання хребта – у понад 80 % обстежуваних; захворювання рук (дискінезія, хвороба Рейно, синдром кистьового тунелю, невроміозит) - у 16-18%; м'язові захворювання (м'язова невралгія, статична контрактура м'яза, м'язовий спазм) - у 4,7% - 63 %; захворювання судин (варикозне розширення вен) – у 1,5% - 3,4%; органів дихання - у 4,8% - 31,2%, захворювання голосових зв'язок – у 8,3% - 14,5%, стоматит - у 59,9% - 63,8%, захворювання шлунково-кишкового тракту - у 17,3 % - 45,1%; серцево-судинні захворювання - у 8,3% - 15,6% [113, 114].

Унаслідок розгляду професійних захворювань студентів музичних спеціальностей залежно від спеціалізацій можна констатувати про поширеність у вокалістів таких захворювань, як трахеїт і гострий ларингіт (у понад 18 % гостра форма ларингіту переходить у хронічну); у вокалістів, музикознавців, студентів, які грають на духових і ударних інструментах, частотність захворювання на бронхіт коливається в діапазоні від 22,1% до 43,8%; у вокалістів, баяністів, гравців на щипкових інструментах, художніх керівників оркестру найчастішими є захворювання шлунково-кишкового тракту; у піаністів активно розвиваються захворювання рук і м'язів; у струнників, виконавців на духових та ударних інструментах, художніх керівників оркестру – серцево-судинні захворювання; у музикознавців і студентів, які грають на духових та ударних інструментах, стоматит [113, 114].

Професійній діяльності вчителів музики притаманні не лише властиві педагогічній діяльності загалом педагогічні, психічні й особистісні якості, а й окремі виконавські навички та специфічні умови навчання та праці, що позначаються на їхньому фізичному стані та, відповідно, на структурі

прикладної фізичної підготовки. Професійні рухи вчителів музики передбачають висунення особливих вимог до якості моторики та функціонування сенсорних систем їхнього організму [78, 83, 190].

Навчально-професійна діяльність студентів музичних закладів вищої освіти (ЗВО), що відзначається ранньою спеціалізацією, зумовлює необхідність диференційованого підходу до розроблення засобів і методів фізичного виховання (ФВ) як таких, що повинні не лише гармонійний загальний фізичний розвиток (Л. В. Волков, 2004), а й компенсувати несприятливий вплив чинників професійної діяльності, сприяти підвищенню технічної і творчої майстерності майбутніх професіоналів-музикантів [45, 47; 83, 220].

До несприятливих факторів професійної діяльності музикантів передусім належить їхнє тривале перебування у вимушеній позі, що призводить до напруження статичних рефлексів, ослаблення сили м'язового корсету, а відтак – до передчасного розвитку стомлення, порушення стану опорно-рухового апарату [39, 220, 221].

Останнє увиразнює логіку докладнішого осмислення поняття «професійно-важливі якості».

Успішність освоєння та реалізації виконавської діяльності зумовлена не тільки специфікою пізнавальних і психомоторних процесів суб'єкта діяльності, а й такими його якостями, як мотивація, темперамент, емоційно-вольова сфера, характер, а також фізіологічними й фізичними особливостями. У такому ракурсі розглядає професійно важливі якості В. Д. Шадріков [11]. Л. В. Черемошкіна вважає професійно важливі якості індивідуальними властивостями суб'єкта діяльності, що необхідні й достатні для її реалізації на нормативно-заданому рівні, а також значущо й позитивно корелюють хоча б з кількома її основними результатами параметрами – якістю, продуктивністю, надійністю [11].

Шляхом вивчення теорії і практики підготовки майбутніх учителів музики виокремили низку чинників - передумов успішності навчання і

майбутньої професійної діяльності студентів педагогічних спеціальностей, а саме: мотивацію, стан здоров'я та рівень розвитку професійно важливих моторних, сенсомоторних і психомоторних здібностей [39].

З огляду на те, що властива кожній професії рухова специфіка, пов'язана з умовами праці та психофізичними характеристиками, висуває низку різноманітних вимог до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій і психічних властивостей [138], констатуємо про важливість її врахування під час формування системи підвищення рівня фізичного стану студентів музичних спеціальностей.

У наукових працях фрагментарно проаналізовано залежність окремих аспектів фізичного розвитку студентів майбутніх музикантів від музичної спеціалізації [24, 77, 107, 112]. На основі аналітичного дослідження проблеми порушень опорно-рухового апарату (ОРА) та ролі ФВ у його корекції у студентів різних музичних спеціалізацій встановлено особливу поширеність дисфункцій і захворювань ОРА, зокрема пов'язаних зі стереотипними рухами, вимушеною позою, м'язовим напруженням, [220].

У своїй науковій роботі І. Є. Коновалов (2014) проаналізував і систематизував робочі пози музикантів, виявив їхній вплив на стан опорно-рухового апарату та формування професійних хвороб музикантів, визначив фізичні якості, провідні для забезпечення професійної діяльності у різних музичних спеціалізацій [108, 111].

Кожній музичній спеціалізації притаманна певна робоча поза. Для професійної діяльності музиканта є типовими дві робочі пози - стоячи та сидячи. Поза музиканта сидячи впливає на м'язи рук, плечового поясу й тулуба; поза стоячи із певним положенням голови, тулуба та рук – на різні відділи хребта та м'язових груп [77, 110, 112, 221].

Типовою для піаністів робочою позою є положення сидячи. Так, під час гри на фортепіано основне навантаження припадає на м'язи рук, плечового поясу, спини та незначною мірою – ніг, тому їхній недостатній розвиток

може спричинити перенапруження та передчасне стомлення [45, 77, 110, 221].

Тривала робота в положенні сидячи, особливо з нахиленим уперед тулубом, крім втоми м'язів спини та шиї, часто призводить до розвитку застійних явищ у нижніх кінцівках, черевній і тазовій ділянках, а також до розтягування та послаблення м'язів плечового поясу й розгиначів спини. Останнє небезпечне ризиком порушення постави з таким її найбільш поширеним дефектом, як сутулість [73, 106, 118, 246, 254].

Правильно сформована постава є визначальною для робочої пози музиканта. Вона дає йому змогу зберегти у процесі гри правильну невимушену позу, особливо, правильну посадку за інструментом, відповідно, забезпечує правильну постановку рук, що має особливо вагомое професійне значення. Правильна постава сприяє розкритості плечового поясу, нівелює низку проблем щодо становлення виконавської техніки [99, 105, 106].

Сутулість, відтак не тільки спотворює фігуру, а й негативно позначається на роботі органів дихання, серцево-судинної системи й органів черевної порожнини [99, 106, 128].

Робоча поза для виконавців на народних клавішних інструментах - це положення сидячи. У структурі психофізичних навантажень виконавців на різних клавішних інструментах притаманно багато спільного, щодо виконавців на народних клавішних інструментах (баян, акордеон) вона має свою специфіку. Баян і акордеон вимагають значної фізичної сили м'язів верхнього плечового поясу та силової витривалості [173, 180, 190]. Значне навантаження лягає на ліву руку, що виконує дві функції: відведення та приведення руки під час розтягування міхів і точні дрібні ігрові рухи пальців. Складний режим роботи лівої руки, коли верхні групи м'язів працюють у режимі макрозусиль і силової витривалості, а нижні, дистальні м'язи - у режимі мікрозусиль і швидкості пальців, зумовлює посилення уваги до якості розслаблення м'язів, м'язової свободи рухів пальців на тлі чималих зусиль плечового поясу [39, 110, 112, 190].

Високі вимоги висувають і до розвитку рухових якостей кисті правої руки. Крім того, баяністу часто доводиться грати стоячи, переносити досить важкий інструмент на значні відстані, що пов'язано зперенавантаженням м'язів спини та черевного пресу. Тому для виконавців на народних інструментах визначають важливість розвитку сили та витривалості м'язів верхнього плечового поясу й тулуба [109, 138, 173, 190].

Робочою позою виконавців на струнних інструментах є положення стоячи або сидячи. Зважаючи на те, що в обох ситуаціях м'язи ніг і тулуба зазнають надмірного статичного навантаження, виконавці на струнних інструментах повинні відзначатися достатньою фізичною силою та статичною витривалістю [24, 72, 77, 138, 221].

Для виконання у положенні стоячи особливо потрібною якістю постає вертикальна стійкість. Поза із постійно нахиленою головою і витягнутими вперед руками зазвичай спричиняє значні перевантаження шийно-грудного відділу хребта, а тривале напруження м'язів плечового поясу, асиметричність пози під утримання інструмента в поєднанні з іншими факторами призводять до порушення постави, шийного остеохондрозу, сколіозу. Як наслідок м'язового перенапруження у струнників також виникають професійні захворювання м'язово-зв'язкового апарату кистей рук. Втома настає швидше у фізично нерозвинених виконавців, до виявів якої належать підгинання колін, мимовільні повороти голови, тремор рук. Тому для виконавців на струнних інструментах важлива правильна постава, що забезпечує розкутість плечового поясу та статична витривалість м'язів, що уможливорює тривале втримування руки у піднесеному положенні [24, 77, 221].

Робочою позою виконавців на духових інструментах є положення стоячи або сидячи. Духові інструменти, здебільшого, мають значну вагу, і тривала гра на них вимагає силової та статичної витривалості м'язів. Робоча поза виконавців на ударних інструментах - це положення стоячи або сидячи. Від функціонально-анатомічного апарату ударника залежить реалізація його

музично-виконавського задуму та художньої волі, тому для виконання низки специфічних завдань задіяні всі частини тіла [77, 173, 221].

Характер рухів музиканта відображає передусім функціональне значення його праці та пов'язані з ним специфічні особливості робочих процесів. Специфічними особливостями робочих дій музикантів вважають: тип рухів (такі, що піднімають, такі, що опускають, натискні, ударні й ін.); робочі органи, що беруть участь у виконанні рухів (руки, кисті рук, пальці, тулуб); тимчасові компоненти дій (швидкодія, швидкість реакції, тривалість виконання роботи без зниження її якості); просторові компоненти дій (амплітуда рухів, відповідність рухів за силою та швидкістю, узгодженість одночасних і послідовних рухів між окремими частинами тіла; силові компоненти дій (силове навантаження на окремі групи м'язів) [72, 108, 173].

Ю. І. Дудкіна (2006) у своїй роботі представила методику формування професійно-прикладної фізичної культури для студентів-піаністів, диригентів, виконавців на духових інструментах, яка охоплює оригінальне діагностування, зміст, форми та методи з огляду на специфіку професійної діяльності. Дослідник також уклала комплекси спеціальних вправ для студентів-піаністів, диригентів, виконавців на духових інструментах, методику діагностування для кожної із зазначених спеціалізацій, зміст лекційного курсу з формування професійно-прикладної фізичної культури; запропонувала й упровадила графік навчально-тренувального процесу на весь період навчання, який дає змогу корегувати навантаження, обсяг і інтенсивність тренувальних занять з урахуванням концертно-виконавської діяльності [72].

Наукову працю Л. І. Юмашевої (2007) присвячено вивченню організації та змісту фізичного виховання (ФВ) студентів музичних професій, а саме - педагогічних технологій, методичних підходів і спеціальних пристроїв та пристосувань для корекції порушень постави. Автору [221] належить розроблена програма ФВ студентів-музикантів, яка на першому етапі передбачає корекцію фізичної підготовленості, на другому – залучення

студентів до усвідомленого формування фізичної кондиції та певних м'язових напружень для корекції порушень постави, а також відзначається зорієнтованістю на одночасне відновлення правильного положення тіла та його частин, зміцнення м'язового корсету тулуба й глибоких м'язів хребта, формування м'язової пам'яті. Останнє посилює вплив засобів корекції за допомогою новостворених технологій, тобто забезпечує певний зміст процесу ФВ із використанням розроблених технічних пристроїв і пристосувань [221].

Серед здобутків цього автора - зміст занять із ФВ, який пов'язаний із застосуванням танцювальної аеробіки, спеціально дібраних вправ цільової коригувальної спрямованості на основі кругового методу тренування, певним чином побудованої спільної діяльності викладача та студентів, що забезпечує активну їхню участь у формуванні фізичного здоров'я [221, 222].

У науковій роботі О. О. Рязанцева (2009) теоретично обґрунтовано профільні види спорту та методи фізичного виховання, що сприяють поліпшенню фізичної підготовленості, удосконаленню професійної майстерності музикантів - виконавців на духових інструментах, спеціально диференційовано засоби і методи фізичної культури з розділів «Плавання», «Спортивні ігри», «Легка атлетика», а також уміщено комплекси домашніх завдань і гігієнічної гімнастики, для посилення ефективності впливу на формування професійно важливих фізичних якостей і функцій порівняно із заняттями з фізичного виховання за чинними програмами. Крім того, розроблено та теоретично обґрунтовано методику фізичного виховання за професійною спрямованістю для студентів музичних ЗВО. В якій використано як виконавський апарату функцію зовнішнього дихання [173, 174].

До напрацювань роботі Ж. Г. Дьоміної (2010) належить створення моделі педагогічної системи управління професійною готовністю майбутніх учителів музики; обґрунтування диференційованої методики комплексної спеціальної координаційної підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей з урахуванням професійно значущих навичок у процесі фізичного виховання [77].

У роботі І. Є. Коновалова (2012) узагальнено та науково обґрунтовано основні аспекти фізичного виховання студентів музичних професій середніх спеціальних навчальних закладів; уточнено та конкретизовано методологічні положення системи сучасного фізичного виховання музикантів середніх спеціальних навчальних закладів щодо професійно зорієнтованої спрямованості процесу фізкультурної освіти студентів; виявлено основні компоненти структури системи сучасного фізичного виховання музикантів, що дають змогу визначити пріоритетний напрям педагогічних впливів за допомогою засобів фізичної культури; систематизовано перспективні напрями програмно змістовного забезпечення фізичного виховання студентів музичних середніх спеціальних навчальних закладів, які адаптовані до специфіки професійної діяльності музикантів, та особливостей їхнього фізичного стану та фізичних можливостей, а також до сучасних умов і вимог підготовки майбутніх фахівців сфери культури і мистецтв [109].

В. І. Кравчук (2014) уклав перелік рекомендації для самостійної роботи із розвитку професійно-значущих фізичних якостей із дисципліни «Фізична культура» (розділ «Професійно-прикладна фізична підготовка») для студентів музичних спеціальностей культури і мистецтв [117].

Предметом наукового зацікавлення Т. К. Бондар (2017) було розроблення й теоретичне обґрунтування методики формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики на основі засобів аквафітнесу у процесі фізичного виховання з урахуванням музичної спеціалізації, підтвердження ефективності впровадження методики формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики за допомогою засобів аквафітнесу у навчально-виховний процес із фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей [39].

Таким чином, існуючі програми не дають чіткого уявлення про пріоритетні напрямки предмету «Фізична культура» для студентів музичних спеціальностей.

Шляхом аналізу фахової літератури дисертаційних праць і розробок із проблеми фізичного виховання студентів музичних професій з'ясовано її недостатнє опрацювання. Так, залишаються не розробленими методичні підходи, технології та рекомендації щодо корекції фізичного стану студентів-музикантів у процесі фізичного виховання, не висвітленими його організаційно-методичні аспекти. Останнє ще раз увиразнює актуальність вивчення означеної проблеми та слугує підставою для проведення подальших відповідних досліджень.

У літературних джерелах наголошено, що студенти музичних освітніх закладів відзначаються нерівномірним розвитком фізичних якостей, зниженим фізичним розвитком, ослабленим фізичним здоров'ям (30-35%), що зумовлює часті пропуски занять. Ці негативно позначається на ефективності навчального процесу та подальшій їхній творчій діяльності (Е. Н. Пронькова, 1983; Б. М. Євстігнєєв, 1989) [24, 220].

Для покращення описаного становища видається беззаперечним звернення до потенціалу фізичної культури та професійно-прикладної фізичної культури як її складника у підготовці майбутніх фахівців культури музичних спеціалізацій [72, 109, 113].

З огляду на вищевикладене та на думку Л. І. Юмашевої (2001), основними завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-музикантів можна вважати:

- удосконалення загальної витривалості;
- удосконалення спеціальної витривалості м'язів тулуба та нижніх кінцівок і формування постави;
- розвиток гнучкості кисті та плечового поясу й поліпшення рухливості;
- розвиток швидкості рухів плеча, передпліччя, кисті й пальців;
- розвиток спритності, координації та точності рухів рук;
- підвищення стійкості щодо нервово-психічних напружень, що виникають у процесі професійної діяльності [220].

Професійна спрямованість фізичного виховання майбутніх учителів музики полягає у подібності структури та психофізіологічних характеристик фізичних вправ і рухових актів під час виконання професійних дій, пов'язана із закономірностями перенесення тренуваності та взаємовпливу кумулятивних ефектів у ході хронічної адаптації до музично-виконавської діяльності [39].

Аналіз фахової психолого-педагогічної літератури слугує підставою для констатації, що проблема формування професійно-прикладної фізичної культури студентів музичних спеціалізацій вимагає доопрацювання [5, 103, 110, 113, 138, 173].

Зокрема, попри осмислення в окремих роботах (Б. М. Вороханов, 1982; Р. Ш. Гулбані, 1990; В. Г. Лапко, 1998) особливостей професійно зорієнтованої фізичної підготовки майбутніх музикантів, видається обґрунтовано доцільним розроблення методичного матеріалу, зважаючи на специфіку ФВ студентів-музикантів, методичних підходів і технологій корекції порушень постави у процесі ФВ вищого навчального закладу, й організаційно-методичні аспекти, останнього та відповідні навчальні програми [77, 173, 221].

Узагальнення і систематизація знань щодо особливостей професійної діяльності майбутніх учителів музики дають підстави стверджувати про необхідність посилення уваги до спеціалізованої фізичної підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей, з огляду на важливість забезпечення оздоровчої спрямованості процесу фізичного виховання професійних музикантів, використання програм цілеспрямованого впливу для профілактики та корекції порушень ОРА й інших професійних захворювань, типових для фахівців музично-педагогічного профілю, упровадження диференційованих методик навчання виконавців на музичних інструментах [77, 138, 147, 261].

Загаломнедостатність розроблення методологічного підґрунтя фізичного виховання студентів-музикантів з урахуванням професійно залежних показників фізичного стану, брак централізованих методичних

розробок, рекомендацій, навчальних посібників з питань його організації у ЗВО музично-педагогічного профілю окреслює актуальність вивчення задекларованої дисертації проблеми та слугує підставою для проведення відповідних досліджень.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу фахової літератури із проблеми дисертації з'ясовано наявність значної кількості наукових праць щодо організації ППФП студентів різних спеціалізацій, як-от технічних, економічних, екологічних, фізична культура і спорт; ППФП у навчальних закладах гуманітарних; аграрних навчальних закладах; курсантів у військових інститутах; автотранспортних спеціальностей, фахівців агропромислового виробництва, педагогічних спеціальностей, студентів навчальних закладів водного транспорту, енергетичних тощо. Попри це проблеми створення науково-методичного обґрунтування системи ППФП студентів ЗВО для поліпшення підготовки фахівців для виробництва залишається актуальною та має значний практичний і науковий інтерес.

Унаслідок опрацювання простежено кричущу ситуацію щодо науково-методичної літератури з проблеми погіршення фізичного стану сучасної студентської молоді. Здебільшого йдеться про незадовільний рівень розвитку таких компонентів фізичного стану, як фізична підготовленість і здоров'я студентів, зокрема тих, які навчаються за музично-педагогічним фахом. У такому контексті підкреслено актуальність питання реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки протягом навчання, що передбачає особливостей майбутньої професії, досягнення високого рівня здоров'я, психофізіологічної підготовленості, виховання позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, що відповідає б основними виробничим вимогам до спеціалістів і забезпечувала б високу якість професійної діяльності.

Розвиток же професійно важливих якостей неможливо без науково обґрунтованої і методично вивіреної системи професійно-прикладної

фізичної підготовки. З огляду на те, що специфіка професійної діяльності фахівців культури і мистецтв полягає у наявності, крім музичних здібностей, розвинутих психофізичних якостей (швидкість реакції, гнучкість, координація рухів, статична витривалість, сила, спритність, рівновага, рухливість і стійкість нервових процесів, здатність до активної саморегуляції психічного стану, хороший стан функціональних систем (серцево - судинної, дихальної, нервової), опорно-рухового апарату, видається необхідною корекція рівня їхнього фізичного стану з урахуванням професійно важливих фізичних якостей за допомогою засобів фізичної культури та на основі розроблення сучасних технологій організації системи ППФП, її науково обґрунтованої та методично вивіреної системи.

Матеріали цього розділу представлено у публікаціях [136, 144].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених у дисертації завдань визначено та застосовано нижче перераховані методи дослідження:

1. аналіз фахової науково-методичної літератури і документальних матеріалів;
2. соціологічні методи дослідження;
3. метод експертної оцінки;
4. педагогічні методи дослідження;
5. фізіологічні методи дослідження: антропометричні та медико-біологічні методи, експрес-оцінювання рівня здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, проба Руф'є;
6. фотозйомка, визначення типу постави студентів і візуальний скринінг їхнього біогеометричного профілю постави;
7. методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз фахової науково-методичної літератури

До фахової науково-методичної літератури й інформації з мережі Інтернет зверталися для постановки проблеми дослідження, в доборі його мети й завдань, а також розкриття актуальності обраного наукового напрямку.

Аналіз літературних джерел передбачав опрацювання доробків вітчизняних і зарубіжних дослідників проблеми корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей за допомогою засобами фізичного виховання. Як наслідок – було обґрунтовано мету та завдання дисертаційної роботи, з'ясовано ступінь актуальності взятих до розгляду в ній питань. Теоретичний аналіз фахових літературних джерел уможливив конкретизацію проблеми фізичного виховання в закладах вищої освіти культури і мистецтв, сприяв детальному вивченню і осмисленню професійної діяльності музикантів, зокрема виникнення у них низки професійних захворювань.

Аналіз наукової літератури дав змогу створити цілісне уявлення про основи формування у студентів-музикантів стійкої мотивації до покращення рівня здоров'я, до повноти зміст питання впровадження педагогічних технологій, а також розробити організаційно-методичне та програмне забезпечення занять, що складають технологію дослідження, а також дібрати методи для ефективного вирішення поставлених завдань.

Під час теоретичного аналізу 281 літературних джерел, 51 із яких зарубіжне, особливу увагу зосереджували на програмно-нормативних документах, публікаціях у фахових виданнях галузі фізичної культури і спорту, які офіційно визнано в Україні.

Залучення ресурсів Інтернету виявилось результативним щодо висвітлення сучасних підходів до організації фізичної культури в закладах вищої освіти.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження

Логіка звернення до методу соціологічного опитування полягала в тому, що останній є методом збору первинної інформації. З огляду на специфічність і широкий спектр видів діяльності, спеціалізацій і позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів-музикантів для визначення основних напрямів формування їхньої мотивації та позитивних або негативних факторів, які впливають на залучення до регулярних занять руховою активністю, було використано соціологічні методи дослідження, а саме – анкетування.

Анкетування передбачало збір первинної інформації шляхом звернення до досліджуваних із запитаннями. Джерелом інформації в анкеті слугували письмові судження–відповіді останніх. Використана анкета мала вигляд структурно організованого набору запитань. Загалом з'ясування індивідуального бачення обстежуваними кола важливих для дослідження відомостей, сприяло їхній ефективній подальшій інтерпретації.

Анкетування проводили для:

- оцінювання думки респондентів щодо мотивів і зацікавлення

фізкультурно-оздоровчими та рекреаційними заняттями (Додаток В);

- визначення рівня теоретичних знань студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I курсу (Додаток Г);

- визначення рівня теоретичних знань студентів спеціальності «Музичне мистецтво» II курсу (Додаток Д).

У анкеті на вивчення мотивів і зацікавлення фізкультурно-оздоровчими та рекреаційними заняттями, студентам пропонували обрати поданий варіант відповіді на певне запитання або вказати свій варіант.

Анкета на визначення рівня теоретичних знань (Додаток Г і Додаток Д), мала вигляд тесту, укладеного та модифікованого із низки джерел, що охоплював 24 варіанти запитань із 4 альтернативними варіантами відповідей. Оцінювали виконання тесту за чотирибальною системою, спроектованою на чотири рівні навчальних досягнень студентів:

- перший рівень – низький (1–6 правильних відповідей), означав, що відповідь студента має фрагментарний характер, вирізняється початковими уявленнями про предмет вивчення;

- другий рівень – середній (7–12 правильних відповідей), означав, що студент здебільшого вітворює навчальний матеріал, здатний виконувати завдання за зразком, демонструє елементарні вміння навчальної діяльності;

- третій рівень – достатній (13–18 правильних відповідей), означав, що студент знає характерні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно використовує знання у стандартних ситуаціях, застосовуючи розумові операції (аналіз, абстрагування, узагальнення). Відповідь правильна, логічно обґрунтована, але студентові бракує власних суджень;

- четвертий рівень – високий (19–24 правильних відповідей), означає, що знання студента ґрунтовні та системні: він уміє послуговуватися ними для виконання творчих завдань, його навчальна діяльність відзначається вмінням самостійно оцінювати різноманітні ситуації, явища та факти, виявляти й відстоювати особисту позицію.

Метод експертного оцінювання. Метод експертного оцінювання дає змогу за допомогою спеціально обраної шкали та на основі суб'єктивних оцінок фахівців-експертів провести необхідні для дослідження вимірювання. Зазвичай експертне оцінювання, або експертиза має вигляд опитування чи анкетування групи експертів.

Метод використовували для з'ясування бачення експертами особливостей обґрунтування професійно значущих якостей (на підставі професіограми). Методика групової експертизи охоплювала: формулювання завдань, добір і комплектування групи експертів, укладання плану експертизи, опитування експертів, аналіз і обробку отриманої інформації [64].

Для експертного оцінювання було розроблено анкету із 10 варіантами відповідей на запитання щодо 10 професійно значущих для студентів-музикантів фізичних якостей. Підґрунтям для формулювання варіантів відповідей стали дані Л. Пилипея [152].

Під час укладання анкети зверталися до викладачів музикантів Вінницького державного педагогічного університету та Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, зі стажем понад 10 років.

Експертизу проводили за допомогою методу переваги (ранжування), а саме за оцінку обрали порядкову шкалу, що передбачала розставлення експертами оцінюваних об'єктів за рангами у порядку зниження їхньої значущості. Так, найменший ранг (R), який дорівнює 1, присуджувався найбільш значущому об'єкту експертизи, а найвищий – найменш значущому, тобто фактично перше місце посідав найбільш значущий об'єкт.

Алгоритм роботи з експертного оцінювання охоплював такі кроки, як:

1. заповнення кожним експертом таблиці експертизи з використанням методу переваги;
2. визначення ступеня узгодженості думок опитуваних експертів за допомогою коефіцієнта конкордації Кендалла;

3. формулювання висновків про якість експертизи залежно від ступеня узгодженості думок експертів.

Оскільки під час проведення експертизи за допомогою методу переваги за оцінку обирали порядкову шкалу, для характеристики вибірок визначали медіана, нижній і верхній квартилі Me (25%; 75%).

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 та обчислена за формулою:

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

Для визначення статистичної значущості коефіцієнта конкордації Кендалла застосовували χ^2 -критерій Пірсона. Для перевірки значущості коефіцієнта конкордації використовувався χ^2 -критерій Пірсона [66].

Якщо значення χ^2 розрахункового перевищує χ^2 табличне, нульову гіпотезу відхилено, тобто коефіцієнт конкордації слід визнати значущим, а оцінки експертів можна вважати узгодженими.

Для встановлення узгодженості думок експертів приймали рівень надійності $P = 95\%$ (імовірність помилки 5% , тобто рівень значущості $p = 0,05$) [65].

2.1.3. Педагогічні методи досліджень. У ході дослідження зі спектра педагогічних методів дослідження було реалізовано педагогічне тестування, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент складався із у вигляді констатувального і

формувального. Констатувальний експеримент відзначався спрямованістю на отримання інформації про рівень мотивації, теоретичних знань із фізичної культури, про професійно значущі фізичні якості студентів спеціальності «Музичне мистецтво», визначення ФП, стану постави й ін.

Формувальний експеримент був зорієнтованим на визначення впливу розробленої технології підвищення рівня професійно значущих фізичних якостей студентів-музикантів юнаків таких спеціалізацій, як «оркестрові духові та ударні інструменти» (флейта, гобой, кларнет, фагот, саксофон, валторна, труба, тромбон, туба, ударні інструменти) та «народні інструменти» (баян, акордеон, домра, бандура, гітара).

Констатувальним експериментом охоплено студентів музичного училища 1 курсу (75 осіб – 41 юнак та 34 дівчат) і 2 курсу (79 осіб – 46 юнаків і 33 дівчини), які за станом здоров'я належать до основної групи фізичного виховання.

Для формувального експерименту було сформовано контрольну і експериментальну групи студентів юнаків, куди ввійшли юнаки 1 курсу віком 15-16 років і спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти» (флейта, гобой, кларнет, фагот, саксофон, валторна, труба, тромбон, туба, ударні інструменти) і «народні інструменти» (баян, акордеон, домра, бандура, гітара) як такі, що за всіма показниками фізичного стану (зокрема фізична підготовленість) мали найсуттєвіші статистично достовірно гірші результати і за віковим критерієм, так порівнянно зі студентами інших спеціалізацій, як-от «оркестрові струнні інструменти», «фортепіано», вокал і «хорове диригування».

Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості ґрунтувалося на використанні орієнтовних нормативів із навчальних програм Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича (м. Вінниця) та програми з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів, рекомендованої Міністерством освіти і науки України (лист № 1/11-5948 від 22.07.2009 р.) [66, 155].

Підставою для останньої є вимоги Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 14 січня 2004 № 24 в освітній галузі «Здоров'я і фізична культура».

Педагогічне тестування фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво» охоплювало всі фізичні якості: силу, швидкість, гнучкість, координацію та спритність, а саме: біг на 1500 м, 2000 м залежно від курсу та статі; стрибок у довжину з місця; стрибки через скакалку протягом 30 с; нахил тулуба вперед із положення сидячи; човниковий біг 4х9 м; підтягування на перекладині (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата); підйом тулуба в сід із положення лежачи.

Однак, з огляду на результати попереднього оцінювання ФП було визначено діяльність проведення у ході формувального експерименту додаткових тестів не передбачених навчальною програмою Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича.

Так, до системи оцінювання розвитку показників спеціальної фізичної підготовки студентів-музикантів було введено комплекс додаткових контрольних вправ серед яких – тести «динамометрія» і «монтаж-демонтаж».

Тест динамометрія проводили з використанням ручного динамометра з таруванням до 90 кг (дівчата) і 120 кг (юнаки);

Тест «монтаж-демонтаж». Для визначення рівня здібності студентів до тонкорухової координації, а саме - спритності рук, послуговувалися тестом «монтаж-демонтаж» (модифікація Озерецького-Гуревича) [22]. Виконання такого тесту передбачає вибір як оцінки успішності роботи кількості змонтованих і демонтованих одиниць впродовж заданих відрізків часу, зокрема: під час монтажу за 90 секунд, під час демонтажу за 60 секунд.

Для вияву тонкої рухової реакції використовують такий прилад, як дошка-панель (200х300мм) із двома групами отворів діаметром 3 мм. Кожна

група складається із 50 отворів, розміщених у 5 рядів (по 10 отворів у кожному ряду) .

Верхню групу отворів заповнюють заклепками (головки заклепок виступають над поверхнею панелі на 5 мм), нижню залишають вільною. Заклепки із діаметром 2,5 мм і довжиною 10 мм виготовлено із дюралюмінію. У центральну частину панелі з лівого її боку вмонтовують стержень із 50 шайбами нанизаними на нього. Завдання для досліджуваного: вийняти із гнізда верхньої частини панелі одну заклепку, водночас зняти зі стержня шайбу, одягнути шайбу на заклепку та встановити у гніздо нижньої частини панелі. Демонтаж передбачає виконання описаних маніпуляцій у зворотньому порядку (рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Виконання тесту «монтаж-демонтаж» [22]

Педагогічне спостереження, необхідне для уточнення даних щодо психофізіологічних, фізичних якостей і рівня фізичної працездатності досліджуваних студентів спеціальності «Музичне мистецтво», передбачало вивчення:

- а) форм фізичного виховання, застосовуваних протягом дня;
- б) змісту занять із фізичного виховання;
- в) основ профілактики хронічних професійних захворювань, ризик набуття яких притаманний у подальшій професійній діяльності музикантів.

У ході педагогічних спостережень, розгорнутих упродовж 2014–2017 рр. на базі Вінницького училища культури і мистецтв ім. М. Д. Леонтовича та за участю студентів 15–16 років, регулярно проводили хронометраж і реєстрацію основних засобів фізичного виховання оздоровчої спрямованості.

Під час педагогічних спостережень, що за ступенем поінформованості були прихованими, за формою – включеними та безперервними, за тимчасовою ознакою – опосередкованими, а за кількістю спостережень – постійними, аналізу підлягали понад 40 занять фізичного виховання.

Формувальний експеримент проводився із такою метою, як визначення впливу запропонованої в дослідженні технології, спрямованої на підвищення фізичного стану, фізичного розвитку майбутніх музикантів і розвитку їхніх професійно значущих фізичних якостей, поліпшення рівня теоретичної підготовленості, було охоплено 19 юнаків 15–16 років. Дібраний контингент було розподілено на експериментальну (9 осіб) і контрольну (10 осіб) груп.

Варто підкреслити випадковість диференціації на групи відібраних для експерименту юнаків і статистично незначущу ($p > 0,05$) різницю між ними.

Для студентів контрольної групи заняття з фізичної культури проводили відповідно до загальноприйнятої для навчальних закладів культури і мистецтв державної програми «Фізична культура», а студенти експериментальної займалися за розробленою у дисертації технологією підвищення професійно значущих фізичних якостей, упровадженою в основну програму з фізичної культури.

2.1.4. Фізіологічні методи дослідження

З огляду на взаємозв'язок фізичної підготовленості та фізичного розвитку [120] показники останнього простежували під час дослідження студентів музичних спеціальностей.

Антропометрія це методика й техніка вимірювання людського тіла, використовувана для оцінювання фізичного розвитку та будови тіла людини, що охоплює систему вимірювань розмірів тіла (зовнішніх), внутрішніх морфологічних структур: кісток (остеометрія), черепа (краніометрія), серця (кардіометрія за даними рентгену та флюорографії), об'єму рухів у суглобах (гоніометрія) та сили м'язових груп (динамометрія). Антропометрія

передбачає визначення лінійних (повздовжніх, поперечних, сагітальних), обхватних розмірів, а також маси тіла.

Антропометричними та медико-біологічними методами оперували для оцінювання морфо-функціонального статусу організму залучених до експерименту студентів. За методикою В. В. Бунака [9] у дослідженні вивчали антропометричні показники (довжина тіла (см); маса тіла (кг); окружність грудної клітки (пауза, см), а також основні показники серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень (ЧСС, уд·хв.⁻¹), артеріальний тиск крові – систолічний (АТ сист., мм рт. ст.);– артеріальний тиск крові – діастолічний (АТ діаст., мм рт. ст.). Визначення останніх відповідно до методу М. С. Короткова передбачало реалізацію нижчевикладеного алгоритму:

1) обстежуваного посадити правим боком до столу. Розмістити праву руку на столі;

2) на середню третину оголеного плеча накласти манжетку так, щоб її нижній край лежав на 2–2,5 см вище від ліктьової ямки, а між манжетою та поверхнею плеча проходив палець. Загвинтити клапан груші, пальпаторно знайти у ліктьовому згині місце чіткої пульсації артерії й у розмістити там стетофонендоскоп;

3) за допомогою груші поступово підвищувати тиск у манжетці на 20–30 мм рт. ст. вище від моменту зникнення тонів;

4) відкрити гвинтовий клапан і, знижуючи тиск у манжетці зі швидкістю 2 мм рт.ст. за 1 с, стежити за показниками манометра. Покази манометра на момент виникнення першого звуку в артерії відповідають систолічному тиску;

5) покази манометра на момент зникнення звуку в артерії на тлі подальшого зниження тиску в манжетці відповідають величині діастолічного тиску.

У дослідженні також брали до уваги результати оцінювання стану дихальної системи (життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл) за допомогою

водяного спірометра. Пульсометрія використовувалась з метою вивчення реакції серцево-судинної системи (ССС) організму на виконане навантаження.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я. Для кількісного оцінювання рівня фізичного здоров'я (РФЗ) студентів послуговувалися методикою проф. Г. Л. Апанасенка (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Оцінювання рівня фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком [9, 119]

Показники	Юнаки					Дівчата				
	Низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	Високий	Низький	нижчий за середній	Середній	вищий за середній	високий
Життєвий індекс, мл, кг ¹ (бали)	≥50 (0)	51-55 (1)	56-65 (2)	66-75- (3)	≥76 (4)	≥45 (0)	45-50 (1)	51-60 (2)	61-70- (3)	≥71 (4)
Силовий індекс, % (бали)	≥45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65- (3)	≥66 (4)	≥40 (0)	41-45 (1)	46-50 (2)	51-55- (3)	≥56 (4)
Індекс Робінсона (бали)	≥96 (0)	89-95 (1)	76-85 (2)	71-75- (3)	≥70 (4)	≥96 (0)	86-95 (1)	76-85 (2)	71-75- (3)	<75 (4)
Відповідність маси тіла до довжини тіла (бали)	-3	-1	0	0	0	-3		0	0	0
Індекс Руф'є, ум.од. (бали)	≥15 (-2)	10-14,9 (-1)	6-9,9 (2)	4-5,9 (5)	<3 (7)	≥15 (-2)	10-14,9 (-1)	6-9,9 (2)	4-5,9 (5)	<3,9 (7)
Сума балів	<2	3-5	6-10	11-12	≥13	<2	3-5	6-10	11-12	≥13

Примітка. У дужках – бали

Дослідження фізичної робото здатності. Рівень фізичної робото здатності, а саме - функціонально-резервні можливості серцево-судинної системи, визначали за допомогою проби Руф'є. Механізм дослідження утворювали такі кроки: після п'ятихвилинного перебування у стані спокою у положенні сидячи підраховують пульс за 15 с (Р₁), потім обстежуваний виконує 30 присідань протягом 45 с, відразу після чого підраховують пульс

за перші 15 с (P_2) і останні 15 с (P_3) першої хвилини періоду відновлення.

Для оцінювання отриманих результатів оперували індексом (табл. 2.2), визначеним за формулою (2.4):

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}, (2.4)$$

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

Таблиця 2.2

**Оцінювання результатів індексу Руф'є
після виконання навантаження, ум. од. [219]**

Оцінка	Діапазон ІР
Менше за 3	Висока роботоздатність
4–6	Добра
7–9	Середня
10–14	Задовільна
15 і вище	Погана

2.1.5. Фотозйомка, визначення типу постави студентів і візуальний скринінг біогеометричного профілю постави студентів

Для досягнення високої ефективності планування оздоровчих заходів дослідженням було охоплено максимальний спектр показників фізичного стану. На думку багатьох науковців [73] (В. О. Кашуба, 2003-2010; М. В. Дудко, 2015 та інш.), належний до останніх стан постави є оптимальною характеристикою здоров'я.

З огляду на рекомендації плеяди авторів [73, 148] і в ракурсі визначення біогеометричного профілю постави обстежуваних студентів у

дослідженні проводили її візуальний «скринінг» із використанням удосконаленої карти експрес-контролю.

Розподіл студентів за рівнем біогеометричного профілю постави здійснювали з урахуванням 11 показників, з яких 5 у фронтальній площині (положення плечей, нижніх кутів лопаток і тазових кісток, трикутників талії, положення стоп) і 5 у сагітальній положення голови й тулуба щодо вертикальної осі, стан грудного кіфозу та поперекового лордозу, форма живота, кут у біопарах стегна та гомілки).

У ході проведення візуального скринінгу біогеометричного профілю постави максимальна кількість балів, яку може отримати студент, за інтегральною оцінкою становить 33 бали (якщо всі 11 показників оцінено трьома балами), мінімальна - 11 балів (якщо всі 11 показників оцінено за одним балом).

За кількістю набраних балів обстежуваних розподіляли за такими рівнями стану біогеометричного профілю постави, як: «низький» - 11–16 баллов, «середній» - 17–23, «високий» - 24–33[73].

2.1.6. Методи математичної статистики

Для аналізу експериментальних даних дослідження застосовували такі статистичні методи [96], як:

- 1) описова статистика;
- 2) метод середніх величин;
- 3) вибірковий метод;
- 4) критерій згоди Шапіро-Уїлкі;
- 5) параметричні критерії;
- 6) метод експертного оцінювання.

Обчислювалися наступні статистичні показники:

- середнє арифметичне значення ($\bar{x}$);
- середнє квадратичне відхилення (S);
- середній ранг (R);

- коефіцієнт конкордації Кендалла (W).

Отримані в дисертації вибірки перевіряли на відповідність щодо закону нормального розподілу за допомогою критерію згоди Шاپіро-Уїлкі. Оскільки соматометричні показники фізичного розвитку обстежуваних студентів, їхні показники функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем, показники виконання тесту «монтаж-демонтаж» відповідали закону нормального розподілу, оцінювання статистичної значущості відмінності між показниками студентів I та II курсу, груп студентів різних спеціалізацій, а також контрольної та експериментальної груп у ході педагогічного експерименту виконували за допомогою параметричного критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Метод експертного оцінювання передбачав визначення коефіцієнта конкордації Кендалла (W) та використання χ^2 -критерію Пірсона для перевірки його значущості, що викладено в пункті 2.1.2.

Під час обробки даних обирали рівень надійності $P=0,95$ (рівень значущості $p=0,05$). Варто додати, що окремі результати дослідження отримано на більш високих рівнях надійності $P=0,99$ (рівень значущості $p = 0,01$) і $P=0,999$ (рівень значущості $p = 0,001$).

Математично-статистичну обробку й аналіз отриманих під час експерименту даних проводили на основі обчислювальних і графічних можливостей пакетів прикладних програм «*Statistica*» (Stat Soft, версія 10.0) та Microsoft Excel 2010 [97].

2.2. Організація дослідження

До експерименту в ході дослідження було залучено студентів 1(75 осіб – 41 юнака та 34 дівчат) і 2 (79 осіб – 46 юнаків і 33 дівчини) курсів таких спеціалізацій: 1 група - «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» (скрипка, альт, віолончель, контрабас); 2 група - «оркестрові духові та ударні інструменти» (флейта, гобой, кларнет, фагот, саксофон, валторна, труба,

тромбон, туба, ударні інструменти), «народні інструменти» (баян, акордеон, домра, бандура, гітара); 3 група – «вокал, хорове диригування».

Для формувального експерименту були сформовані контрольна (10 осіб) і експериментальна (9 осіб) групи студентів юнаків, серед яких юнаки 2 курсу віком 15-16 років, спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти» (флейта, гобой, кларнет, фагот, саксафон, валторна, труба, тромбон, туба, ударні інструменти), «народні інструменти» (баян, акордеон, домра, бандура, гітара).

Дисертація репрезентує 4 етапи досліджень, проведених впродовж 2014–2018 рр. Послідовність постановки та вирішення завдань були зумовлені логікою дослідницького процесу й отриманими результатами.

Перший етап (жовтень 2014 – серпень 2015 рр.) охоплював аналіз даних фахової науково-методичної літератури, формування основних завдань, добір методів і розроблення плану дослідження.

Другий етап (вересень 2015 – серпень 2016 рр.) – експериментальний – передбачав оцінювання особливостей мотивів та інтересів студентів спеціальності «Музичне мистецтво», рівня теоретичних знань із предмета «Фізична культура»; вивчення початкових даних фізичного розвитку та функціонального стану студентів, стану біогеометричного профілю їхньої постави, оцінювання стану здоров'я, рівня фізичної працездатності; визначення професійно важливих фізичних якостей за допомогою методу експертних оцінок.

На цьому етапі розроблено технологію розвитку професійно значущих і таких, що відстають від норми, фізичних якостей, психофізіологічних особливостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво», а також інформаційно-методичний проект «Симфонія здоров'я».

Третій етап (вересень 2016 – вересень 2017 рр.) було призначено для впровадження технології, проведення формувального експерименту за участю 19 студентів спеціальності «Музичне мистецтво» (юнаки 15–16 років), спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти» (флейта,

гобой, кларнет, фагот, саксофон, валторна, труба, тромбон, туба, ударні інструменти), «народні інструменти», розподілених на експериментальну та контрольну групи.

Четвертий етап (жовтень 2017 – травень 2018) було відведено для обговорення й опису отриманих результатів, підготовки висновків і практичних рекомендацій, оформлення роботи, упровадження результатів у практику роботи кафедр фізичного виховання навчальних закладів культури і мистецтв України (КЗ «Вінницьке училище культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича», Тульчинське училище культури, Київський національний університет технології і дизайну).

РОЗДІЛ 3

МОТИВАЦІЯ, ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО»

У контексті такої мети фізичного виховання студентів, як формування фізичної культури особистості, її до здатності до спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури та спорту для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки й самопідготовки до майбутньої професійної діяльності [91, 98, 100, 121, 123], а також з огляду на сучасні реалії постає особливо, актуальною проблема підвищення рівня фізичного стану студентської молоді задля збереження та зміцнення її здоров'я.

Фізичний стан – це комплексне поняття, що характеризує особистість людини, стан її здоров'я, працездатність, статуру, функціональні можливості організму, фізичну роботоздатність і підготовленість. До показників фізичного стану належать рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної роботоздатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного та психічного статусу, фізичної підготовленості, стану здоров'я [5, 7, 25, 123].

3.1. Особливості мотивів та інтересів студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I і II курсів щодо занять фізичною культурою і спортом

На переконання ряду авторів [169, 223, 175], організація фізичного виховання у навчальних закладах різних рівнів акредитації на сучасному стані не достатньо ефективною в аспекті підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та зацікавленості значної кількості студентів заняттями фізичними вправами.

Учені [50, 84, 95, 206] підкреслюють, що студентська молодь не цікавиться змістом обов'язкових урочних форм фізкультурних занять, а доведена у низці наукових праць [84, 206] тенденція щодо зниження обсягу рухової активності студентів негативно позначається на їхньому фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані. Дослідники соціально-психологічних особливостей студентів [33, 57, 125, 177 та ін.] причинами такого становища: відмінності умов навчання та побуту студентів, характеру організації процесу фізичного виховання [175].

Утім, вищезгадані доробки [175], відзначаються охопленням для опитування незначної кількості студентів, тому не можуть слугувати і підґрунтям для широких узагальнень і перенесення отриманих результатів на інший контингент студентів. Це вочевидь окреслює особливу соціальну значущість пропонованого дослідження.

Для визначення ставлення студентів до занять фізичною культурою та їхньої організації на базі Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича було проведено анкетування із залученням дівчат та юнаків 15-16 років, які навчаються на I та II курсах за спеціальністю «Музичне мистецтво». Обстеженням було охоплено 74 дівчини (на I курсі – 34, а на II – 33 студентки) та 87 юнаків (на I курсі – 41, а на II – 46 студентів).

Напередодні опитування студентів було проінформовано про те, що мета анкетування визначення їхнього рівня мотивації до занять фізичними вправами, а також попереджено про його анонімність опитування й вимогу щодо чесності та правдивості відповідей.

За результатами анкетування встановлено, що будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчими вправами у позаурочний час займаються 38,2 % дівчат I курсу й 30,3% дівчат II курсу, та 29,3% й 21,7% юнаків I II курсів відповідно. Цікаво, що бажання займатися в позаурочний час будь-яким видом спорту або фізкультурно-оздоровчими вправами не мають: 61,8% дівчат I курсу та 69,7% дівчат II курсу, а 51,2% юнаків I курсу та 39,1% юнаків II курсу навпаки виявляють таке бажання.

З огляду на обґрунтовану в дослідженні [177] думку про можливість індивідуалізації занять із фізичного виховання за умови врахування соціально-психологічних чинників, стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів в анкетах запитання «Які з перелічених видів фізкультурно-оздоровчих занять Ви б обрали?». Студенти I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво» здебільшого вказували на тренажер «функціональні петлі TRX»: 44,1% та 24,2% дівчат I та II курсів відповідно; 61% та 65,2% юнаків I та II курсів відповідно. Водночас із запропонованих варіантів відповідей респонденти також обирали стретчинг: дівчата I та II курсів - 14,7% та 21,2% відповідно; юнаки I та II курсів - 12,1% та 10,9% відповідно. Як бачимо із таблиці 3.1, увагу спортивним іграм приділяє незначний відсоток опитаних студентів.

Питання мотивації до занять із фізичного виховання, на наш погляд, видається особливо пов'язаним із питанням формування потреби у систематичних і самостійних заняттях фізичною культурою. Так, на запитання анкети «З якою метою Ви займаєтеся фізичними вправами?» 44,1% дівчат I курсу та 12,1% дівчат II курсу дали відповідь – «Спілкування з друзями», тоді як юнаки I та II курсів в основному – «Удосконалення форми тіла» (46,3% та 15,2% відповідно).

Окрім того, у контексті обстоюваної в наукових працях [177] доцільності проведення соціологічних досліджень для розроблення ефективної системи фізичного виховання із урахуванням особливостей конкретної вибірки студентів анкетування охоплювало з'ясування найважливішого для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» мотиву до занять фізичною культурою. Так, для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» таким є «Зниження зайвої ваги тіла»: позитивну відповідь на запитання анкети надали 17,7% дівчат I курсу та 12,2% юнаків I курсу. На II курсі проблему зайвої ваги на основі анкетування простежено у 36,4% дівчат і 15,2 % юнаків.

**Розподіл студентів I, II курсів спеціальності «Музичне мистецтво»
за результатами відповідей на запитання анкети «Які з перелічених
видів фізкультурно-оздоровчих занять Ви б обрали?», %**

n = 154

Варіант відповіді	Дівчата		Юнаки	
	I курс, n = 34	II курс, n = 33	I курс, n = 41	II курс, n = 46
Стретчинг	14,7	21,2	12,1	10,9
Волейбол	5,9	9,1	9,8	8,7
Баскетбол	5,9	-	7,3	6,5
Теніс	5,9	6,1	4,9	-
Бадмінтон	-	9,1	-	-
Ритмічна гімнастика	8,8	15,1	-	-
Легка атлетика	-	-	-	-
Степ-аеробіка	5,9	9,1	4,9	8,7
Фітбол-аеробіка	8,8	6,1		-
Функціональні петлі TRX	44,1	24,2	61	65,2

Низькими є мотиви студентів щодо стану власного здоров'я. Так, на вищезначене запитання щодо мети занять фізичними вправами лише 8,8% дівчат і 9,8% юнаків I курсу 6,1% дівчат та 17,4% II курсу обрали відповідь «Покращення стану здоров'я». У такому ракурсі слушною видається думка автора [177], про детермінованість впливу на ефективність занять і ступеня активності студентів рівнем набутих ним теоретичних знань, сформованих у них рухових умінь і навичок, а також їхньої рухової активності під час занять та і у вільний час. Підкреслимо низькі відсоткові значення відповідей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» на запитання анкети, щодо

прагнення досягти високого спортивного результату: дівчата I та II курсів 0% і 7,3% відповідно; юнаки I та II курсів 7,3% і 4,3% відповідно.

У ході анкетування студенти спеціальності «Музичне мистецтво» назвали провідним мотивом до занять установку найближчого оточення – викладачів і друзів. Дівчат I курсу спонукають займатися фізичними вправами поради викладачів (26,5 %) та друзів (23,5%), тоді як юнаків I курсу 24,3% та 7,3% відповідно. На II курсі до порад викладачів прислухаються 9,1% дівчат і 6,5 % юнаків до порад друзів – 6,1% дівчат і 17,4% юнаків.

Окрім формування мотивації до занять фізичною культурою, важливим є приділення уваги прищепленню студентом самостійності щодо здобуття та поглиблення знань, створенню стійкого уявлення про здоровий спосіб життя, а також підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, що серед іншого, забезпечуватиме підвищенню конкурентоспроможності майбутніх фахівців на світовому ринку праці.

Відсоткові значення відповідей респондентів на запитання анкети щодо мотиву до занять фізичними вправами, а саме - «Що спонукає Вас займатися фізичними вправами?», досить високі. Відповідь «Знання про користь занять фізичними вправами» обрали 32,3% дівчат на I та 60,6% на II курсах; 44,0% юнаків на I та 47,8% на II курсах. Водночас отримання оцінки на занятті та заліку із дисципліни «Фізична культура» студентів до занять 23,5% дівчат I курсу та 14,6% юнаків I курсу, а також 12,1% дівчат II курсу та 13,1% юнаків II курсу.

У ході процесі соціологічного дослідження було визначено ступінь задоволеності якістю організації занять у навчальному закладі. Більшість респондентів позитивно ставляться до занять, організованих кафедрою фізичного виховання Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича: на запитання «Чи подобаються Вам заняття фізичним вихованням у Вашому навчальному закладі» опитані студенти в основному відповіли «так» (88,2% дівчат і 68,3% юнаків I курсу; 81,8% дівчат і 76,1% юнаків II курсу).

Проведений розбір відповідей показує, що студенти серед форм організації діяльності на занятті надають перевагу коловому тренуванню та індивідуальній формам роботи.

Попри високу оцінку рівня організації занять із фізичного виховання, опитанні студенти називають певні недоліки останніх. Так, дівчата I курсу вказують на відсутність видів вправ, які більше подобаються, – 29,5%, фітнес технологій – 52,9%, спортивних ігор – 8,8%, музичного супроводу – 5,9% та недостатнє фізичне навантаження – 2,9%. Юнаки I курсу незадоволені відсутністю видів вправ, які більше подобаються - 24,4%, фітнес технологій – 48,8%, музичного супроводу – 2,4% та недостатнім фізичним навантаженням - 14,6%. Дівчата і юнаки другого курсу наголошують на відсутності фітнес технологій – 45,5% дівчат і 47,8 % юнаків, а також видів вправ, які більше подобаються, – 36,6% дівчат та 26,1% юнаків відповідно.

У ході анкетування з'ясовано, що виконують домашні завдання з фізичного виховання 73,5% дівчат і 78,0% юнаків I курсу; 60,6% дівчат і 63,0% юнаків II курсу; не виконують – 11,8% дівчат і 12,2% юнаків I курсу; 15,2% дівчат і 21,7 % юнаків II курсу; виконують рідко – 14,7% дівчат і 9,8% юнаків I курсу; 24,2% дівчат і 15,3 % юнаків II курсу. До факторів, що спричиняють невиконання домашніх завдань з фізичної культури, на нашу думку, можна зарахувати об'єктивні, пов'язані з організацією умов життя, - тривалість навчального дня, тижня; щільність навантаження, зумовлена розкладом, і суб'єктивні, а саме: особистісні характеристики (організованість і дисциплінованість, умотивованість); дотримання оптимального режиму дня; сформованість фізичної культури особистості та реалізація її діяльнісного компонента. Однак цікаво, що основною причиною невиконання домашніх завдань із фізичного виховання респонденти називають відсутність умов (58,8% дівчат і 70,7% юнаків I курсу; 66,7% дівчат і 74,0% юнаків II курсу відповідно; нерозуміння доцільності («не бачу сенсу») (17,7% дівчат I курсу та 15,1% дівчат II курсу; 17,1% юнаків I курсу та 13,0% юнаків II курсу). Зокрема, на діяльність студентів у вказаному аспекті впливає «Неможливість

перевірки домашнього завдання викладачами», про що зізналися 23,5% дівчат і 12,2% юнаків I курсу; 18,2% дівчат і 13,0% юнаків II курсу.

Розподіл думок респондентів щодо шляхів підвищення якості процесу фізичного виховання та продуктивності такої роботи студентів із користю для їхнього здоров'я представлено в таблиці (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Результати опитування студентів I та II курсів спеціальності
«Музичне мистецтво» на запитання анкети «Як, на Вашу думку, можна
поліпшити організацію та продуктивність праці студентів із користю
для їхнього здоров'я?», %, n = 154**

Варіанти відповідей	Дівчата		Юнаки	
	I курс, n = 34	II курс, n = 33	I курс, n = 41	II курс, n = 46
Застосовувати на заняттях фізкультхвилинки	32,3	24,2	26,8	28,3
Облаштувати у навчальному корпусі, бібліотеці куточки для відпочинку	5,9	9,1	7,3	8,7
Використовувати засоби та види спорту оздоровчого спрямування	26,5	33,3	26,8	28,3
Сприяти створенню здорового соціально-психологічного клімату	5,9	9,1	7,3	6,5
Забезпечити доступ до бібліотеки через Internet	23,5	15,2	22	17,4
Практикувати фізкультпаузи під час занять із дисциплін професійної підготовки	5,9	9,1	9,8	10,8

Унаслідок проведення опитування було встановлено, що найбільш популярним серед студентів спеціальності «Музичне мистецтво» є варіант використання засобів і видів спорту оздоровчого спрямування: так відповіло

26,5% дівчат I курсу та 26,8% юнаків I курсу, а також 33,3% дівчат і 28,3% юнаків II курсу.

Респонденти стверджують про обґрунтованість упровадження фізкультхвилинок: дівчата - 32,3% та 24,2% на I і II курсах відповідно; юнаки – 26,8% та 28,3% на I і II курсах відповідно. Удвічі менші відсоткові значення отримали варіанти відповідей «Забезпечити доступ до бібліотеки через Internet» та «Облаштувати у навчальному корпусі, бібліотеці куточки для відпочинку».

Результати опитування студентів щодо їхнього залучення до активного фізичного вдосконалення відображені у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Результати опитування студентів I та II курсів спеціальності
«Музичне мистецтво» на запитання анкети «Які умови Ви вважаєте
найважливішими для залучення студентів до активного фізичного
вдосконалення?», %, n = 154**

Варіанти відповідей	Дівчата		Юнаки	
	I курс, n = 34	II курс, n = 33	I курс, n = 41	II курс, n = 46
Створення культу фізичної досконалості в колективі	14,7	18,2	17,1	17,4
Особисте усвідомлення значення фізичної досконалості серед студентської молоді	23,5	27,3	21,9	26,1
Наявність сучасної спортивної бази	26,5	21,2	24,4	23,9
Професіоналізм педагогів, керівників фізичним вихованням студентів	20,6	18,2	19,5	17,4
Наявність вільного часу	14,7	15,1	17,1	15,2

Незважаючи на відображений у таблиці 3.3 майже рівномірний розподіл результатів відповідей, найбільш значущим для студентів фактором виявилася «наявність сучасної спортивної бази»: такий варіант обрали 26,5% і 21,2% дівчат I і II курсів відповідно та 24,4% і 23,9% юнаків I і II курсів відповідно. Цікаво, що студенти розуміють важливість особистого усвідомлення значення фізичної досконалості. На такий варіант відповіді вказали 23,5% і 27,3% дівчат I і II курсів відповідно та 21,9% і 26,1% юнаків I і II курсів відповідно.

Розглянемо думки респондентів з приводу заходів оптимізації рухового режиму студентів, представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Результати опитування студентів I та II курсів спеціальності
«Музичне мистецтво» на запитання анкети «Назвіть заходи з оптимізації
рухового режиму студентів?», %, n = 154**

Варіанти відповідей	Дівчата		Юнаки	
	I курс, n = 34	II курс, n = 33	I курс, n = 41	II курс, n = 46
Урахування в режимі навчального дня особливостей і вимог обраної професії	44,1	54,5	58,5	58,7
Ознайомлення з методичними вказівками щодо проведення самостійних занять фізичними вправами	8,8	12,1	9,8	10,9
Участь у спортивних і оздоровчих секціях, спартакіад із видів спорту	17,7	15,2	19,5	19,5
Проведення днів здоров'я й інших фізкультурно-рекреаційних заходів	29,4	18,2	12,2	10,9

Відрядно, що студенти спеціальності «Музичне мистецтво» усвідомлюють важливість урахування в режимі навчального дня особливостей і вимог обраної професії. Крім того, частина з них бажає отримувати методичні вказівки щодо проведення самостійних занять фізичними вправами, причому відсоток респондентів, що обрали таку відповідь, на II курсі є більшим, а ніж на I курсі, і серед дівчат, і серед юнаків. Цікаво, що саме дівчата на доцільності брати участь у спортивних і оздоровчих секціях, спартакіадах з різних видів спорту (17,7% і 15,2% дівчат I і II курсу відповідно) проводити дні здоров'я й інші фізкультурно-рекреаційні заходи (29,4% і 18,2% дівчат I і II курсу відповідно).

Відомості щодо факторів здорового способу життя, використовуваних студентами спеціальності «Музичне мистецтво» представлено в табл. 3.5.

Таблиця 3.5

**Результати опитування студентів I та II курсів спеціальності
«Музичне мистецтво» на запитання анкети «Які фактори здорового
способу життя Ви використовуєте?», %, n = 154**

Варіанти відповідей	Дівчата		Юнаки	
	I курс, n = 34	II курс, n = 33	I курс, n = 41	II курс, n = 46
Гігієна	14,7	12,1	12,2	8,7
Дотримання режиму дня	14,7	18,2	14,6	15,2
Загартувальні процедури	8,8	9,1	12,2	10,9
Раціональне харчування	20,6	18,2	12,2	17,4
Відсутність шкідливих звичок	14,7	18,2	14,6	10,9
Рухова активність	26,5	24,2	34,2	36,9

Як бачимо із таблиці 3.5, студенти вважають основним фактором здорового способу життя рухову активність: таку відповідь дали 26,5 % дівчат I та 24,2% дівчат II курсів, а також 34,2% юнаків I та 36,9% юнаків II курсів. Також певною мірою високі відсоткові значення отримано за відповідями щодо таких факторів здорового способу життя, «раціональне харчування» (20,6% дівчат I курсу) та «дотримання режиму дня» (18,2 % дівчат II курсу). Доводиться констатувати про винесення всіма студентами, що взяли участь у опитуванні такого правила здорового способу життя, як «відсутність шкідливих звичок», на останнє місце.

Загалом виявлений за результатами анкетування студентів спеціальності «Музичне мистецтво» надто низький рівень їхньої мотивації до занять фізичної культури і спорту, рухової активності й установок на здоровий спосіб життя, слугує підставою для звернення особливої уваги на організацію фізкультурно-рекреаційної та спортивно-масової роботи в досліджуваному закладі, а також пошук і застосування сучасних засобів, форм і методів фізичного виховання, які б сприяли зміцненню здоров'я, формуванню здорового способу життя та корекції фізичного стану студентів.

3.2. Оцінювання рівня теоретичних знань із предмета «Фізична культура»

У навчальній програмі із дисципліни «Фізична культура» передбачено засвоєння таких теоретичних відомостей, як знання із загальної гігієни та гігієни фізичних вправ, дані про вплив фізичних вправ на здоров'я та фізичний розвиток людини, відомості, необхідні для самостійних занять фізичними вправами, формування правильної постави тощо.

Загальновідомо, що виклад теоретичного матеріалу з дисципліни «Фізична культура» у навчальних закладах різного типу зумовлений низкою факторів, які переважно негативно впливають на здобуті студентами знання спричиняючи їхню поверховість.

Попри застосування викладачами різних підходів для подання теоретичних знань, зокрема кількахвилинний виклад теоретичного матеріалу

на початку уроку, відведення окремих уроків для засвоєння теоретичних знань, пояснення теоретичних засад теми безпосередньо під час основної частини уроку, це не забезпечує належно високого рівня теоретичних знань. Також негативно позначається на теоретичній підготовленості те, що здебільшого викладачі не проводять контролю знань студентів [50].

На основі робочої програми, а також результатів опрацьованих дисертацій [50, 175] у дослідженні нами було розроблено різної складності тести для перевірки теоретичних знань студентів із фізичної культури за курсами. Кожному студентові пропонували тести, що містили 24 запитання та варіанти відповідей на них (Додаток Б). Тестові завдання були закритого типу, тобто запитання супроводжувалися готовими варіантами відповідей, із яких рекомендували обрати один правильний. Неправильні варіанти відповіді містили таку помилку, що її може припуститися студент, із певними прогалинами у знаннях.

Так, у ході анкетування з'ясували, що визначення поняття «фізичне виховання» знають і правильно формулюють 26,5% дівчат і 24,4% юнаків I курсу, а дефініцію поняття «фізична культура» - 32,4% дівчат і 29,3% юнаків цього курсу.

На запитання «Що є основним засобом фізичного виховання?» правильно відповіли 26,5% дівчат і 29,3% юнаків I курсу, а принцип, що спеціально орієнтує на оптимальну відповідність завдань, засобів і методів фізичного виховання та можливостей студентів, знають 41,2 % дівчат і 43,9 % юнаків цього курсу.

Під час роботи із запитанням на розуміння показників фізичної підготовленості відповідь із правильно перерахованими фізичними якостями обрали 38,2% дівчат і 34,1% юнаків, а неправильні відповіді «артеріальний тиск, ЧСС, МСК» і «довжина тіла, маса тіла, обхват грудної клітини» - відповідно 44,1% дівчат і 41,5% юнаків; 11,8% дівчат і 14,6% юнаків. Це дає підстави посилення уваги під час пояснення теоретичного матеріалу до розкриття змісту понять фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Наступний блок запитань передбачав оцінювання знань студентів щодо здорового способу життя, його складників і факторів детермінантів. На запитання, про здоровий спосіб життя правильно відповіли 20,6% дівчат і 22% юнаків; а на запитання щодо фактора, який відіграє визначальну роль у формуванні стану здоров'я людини, - лише 20,6% дівчат і 24,% юнаків. За даними анкетування теоретичні знання опитаних, щодо здорового способу життя та шляхів його забезпечення у процесі життєдіяльності потребують поглиблення. Так, на запитання про раціональне харчування правильну відповідь обрали лише 20,6% дівчат і 19,5% юнаків, хоча скільки разів на день треба харчуватися, знають 91,2% дівчат і 87,8% юнаків. Студенти виявили також наявність знань щодо гігієнічних норм сну для їхнього віку: правильну відповідь на пов'язане із цим запитання дали 82,4% дівчат і 78,0% юнаків.

Відзначимо, що і дівчата, і хлопці знають, що таке сила як фізична якість і розуміють, які рухові дії вимагають вияву сили. Також студенти добре орієнтуються у правилах змагань з волейболу, зокрема на запитання «Скільки гравців кожної команди водночас перебувають на ігровому майданчику під час гри у волейбол?» правильно відповіли 82,4% дівчат і 90,2% юнаків.

Невтішними є відповіді на запитання, які стосуються поняття постави. Так, лише 20,6% дівчат і 29,3% юнаків знають, що таке правильна постава, і тільки 20,6% дівчат і 19,5% юнаків уміють її визначати. З огляду на те, що для музиканта правильна постава відіграє надважливу роль передусім з точки зору естетичності під час виступу на сцені, на нашу думку, варто звертати особливу увагу студентів на теоретичні відомості щодо її формування.

Наступний блок запитань було спроектовано на виявлення знань студентів про олімпізм, історію зародження Олімпійських ігор тощо. Цікаво, що понад три чверті опитаних знають, коли вперше пройшли стародавні Олімпійські ігри та якого року започатковано проведення сучасних Олімпійських ігор.

Унаслідок загального оцінення тестування було визначено, що серед дівчат I курсу теоретичні знання середнього рівня мають 64,7%, достатнього - 23,5% і низького - 11,8%.

За результатами загального оцінення рівня теоретичних знань юнаків встановлено, що 12,2% із них мають низький, 58,5% - середній і 29,3% низький рівень теоретичних знань.

3.3. Показники морфологічного статусу студентів I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво»

3.3.1. Соматометричні показники фізичного розвитку студентів I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво»

Потребу вивчення рівня фізичного стану обґрунтовують багато авторів [29, 41, 42, 171]. Процес індивідуального розвитку організму є сукупністю закономірних, взаємозалежних морфологічних, фізіологічних і метаболічних перетворень у ньому, тож проведення хронологічного аналізу переходу організму від одного етапу до іншого уможливорює тільки простеження особливостей його зросту, розвитку та взаємодії з навколишнім середовищем [49, 53].

Ю. Ю. Борисова [41], Т. Ю. Круцевич [124], Н. В. Москаленко [147] наголошують, що саме врахування особливостей розвитку й стану організму кожного індивідууму дасть змогу, шляхом добору нових науково обґрунтованих підходів фізичного виховання забезпечити гармонійний розвиток рухових здібностей.

Питання гармонійного розвитку рухових здібностей лежить у площині такого пріоритетного завдання системи загальної вищої освіти України в галузі фізичного виховання, як збереження здоров'я студентської молоді, а також детерміноване відсутністю пріоритету культури здоров'я в суспільстві та в структурі підготовки студентів до їхньої майбутньої професійної діяльності [152, 181].

У контексті вищевказано важливо брати до уваги вплив різноманітних чинників, що зумовлюють незначну рухову активність студентської молоді

та призводять до низьких показників фізичного розвитку. До таких чинників У. Катерина, М. Колос (2014) передусім зараховують інертний спосіб проведення вільного часу: студенти надають перевагу проведенню часу за комп'ютером, перегляду телепередач, фільмів, спілкуванню з друзями та сім'єю, прослуховуванню музики, читанню художньої літератури, що негативно позначається на їхніх показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості [95, 105].

Відтак, оптимізація системи фізичного виховання на думку [101], передбачає вирішення основних завдань, пов'язаних з укріпленням здоров'я, розвитком рухових умінь і навичок, формування впродовж навчання потреби у фізичному самовдосконаленні [106].

Зважаючи на те, що анатомо-фізіологічні особливості постають вагомим фактором, які визначає рівень здоров'я, розвиток і вияв фізичних якостей студентів, своєчасне оцінення та аналіз показників їхнього фізичного розвитку уможливить забезпечення адекватного впливу на нього за допомогою засобів фізичного виховання для ефективного виконання найважливіших завдань процесу фізичного виховання у навчальних закладах [9, 10, 86, 102, 180].

У ході констатувального експерименту для визначення показників фізичного розвитку студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I та II курсів використовували індекс Кетле, силовий індекс, життєвий індекс.

За результатами констатувального експерименту встановлено, що середній показник зросту в юнаків I курсу становить 172,59 см ($S=5,63$), юнаків II курсу - 173,11см ($S=6,22$), статистично достовірних відмінностей між середньостатистичними значеннями цього показника в юнаків I та II курсів не виявлено.

Унаслідок порівняння отриманих результатів із таблицею оцінювання фізичного розвитку хлопців відповідного віку (за І. Д. Глазиріним) [11] можна зробити висновок, що юнаки I і II курсів відповідають «середньому» рівню фізичного розвитку за значенням довжини тіла.

Зазначино, що одержані в дослідженні дані є достатньо наближеними до даних, уміщених у фаховій літературі [11, 140].

У ході експерименту з'ясовано, що значення маси тіла юнаків I та II курсів відповідно 69,75 кг ($S=5,38$) та 70,24 кг ($S=6,15$), а статистично достовірних відмінностей у значенні цього показника немає. За таблицею оцінення фізичного розвитку хлопців зазначеного віку, значення маси тіла студентів I та II курсів відповідають «середньому» рівню фізичного розвитку.

На основі аналізу літератури виявлено неоднотайність учених щодо бачення рівня розвитку сучасних студентів. Одні науковці вважають, що останній відповідає стандартизованим віковим показникам, інші вказують на те, що з віком, на тлі збільшення показників довжини та маси тіла відбувається підвищення питомої ваги, тобто студенти розвинуті негармонійно та мають надлишок чи дефіцит маси [141].

Значення довжини й маси тіла юнаків I та II курсів, а також порівняння таких показників із оцінювальними таблицями відповідності зросту до маси тіла (за Т. Ю. Круцевич, 1999) [119] представлено у таблиці 3.6.

На основі опрацювання оцінювальних таблиць відповідності зросту до маси тіла (за Т.Ю.Круцевич, 1999) [8] можемо констатувати, що серед юнаків I курсу значення показників 3 осіб (7,3%) відповідають оцінці «-3» бали, тобто ожиріння; значення показників 27 осіб (65,9%) – оцінці «-1» бал, тобто загроза ожиріння, значення показників 11 осіб (26,8%) – оцінці «0» балів, що є нормою.

Серед юнаків II курсу значення показників маси тіла відповідно до зросту в 11 осіб відповідають оцінці «-3» бали, тобто ожиріння, значення показників 15 осіб (32,61%) – оцінці «-1» бал, тобто загроза ожиріння, а значення показників 20 осіб – оцінці «0» балів, що є нормою [141].

Дослідженням також було охоплено дівчат I і II курсів. Так, значення довжини тіла дівчат I та II курсів становили відповідно 164,33 см ($S=3,32$) та

163,24 см ($S=3,66$). Середньостатистичне значення маси тіла на I курсі складало 58,91 кг ($S=6,59$), на II – 57,21 кг ($S=5,81$).

Таблиця 3.6

Характеристика фізичного розвитку юнаків спеціальності «Музичне мистецтво» I та II курсів, ($n=87$), [141]

Контингент	Показники				Розподіл студентів за значенням відповідності маси тіла до зросту, %		
	Довжина тіла (см)		Маса тіла (кг)				
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	«-3» бали – ожиріння	«-1» бал – загроза ожиріння	«0» балів – норма
I курс ($n=41$)	173,56	5,33	69,75	5,38	7,3	65,9	26,8
II курс ($n=46$)	173,11	6,22	70,24	6,15	23,91	32,61	43,48

Загалом у дівчат I курсу, за оцінювальними таблицями відповідності зросту до маси тіла (за Т. Ю. Круцевич, 1999) [8], значення показників 7 осіб (20,59%) відповідають оцінці «-3» бали, тобто ожиріння, значення показників 10 осіб (29,41%) – оцінці «-1» бал, тобто загроза ожиріння, значення показників 17 осіб (50%) – оцінці «0» балів, що є нормою. Співвідношення зросту до маси тіла дівчат на II курсі у 63,64% випадків відповідають оцінці «0» балів, тобто нормі [141].

3.3.2. Соматоскопічні показники фізичного розвитку студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I та II курсів

Ефективність планування оздоровчих заходів для певного контингенту залежить від урахування всіх показників фізичного стану осіб, що його представляють. На думку науковців [73, 74], особливо важливо в такому контексті брати до уваги стан постави, як оптимальну характеристику здоров'я.

Функціональні порушення постави належать до найбільш розповсюджених відхилень скелетно-м'язової системи студентської молоді (В. О. Кашуба, 2003–2018; А. І. Альошина, 2010–2017; М. В. Дудко, 2016; І. П. Випасняк, С. В. Лопацький, 2017; О. О. Куц-Бурдейна, 2018).

На сьогодні науковці теоретично обґрунтовали та практично довели, що студентам із різними видами порушень постави, тобто із низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави, притаманні знижені адаптаційні можливості організму. Такому стану, як вказують автори [73, 74], властиві дві стадії розвитку: із переважанням неспецифічних змін за збереження гомеостатичних характеристик і з переважанням специфічних змін у функціонуванні органів і систем, коли патологія ще не виражена, а зміни мають компенсаторний характер [72, 97, 144].

Відомо, що постава це взаємне розташування окремих частин тіла у вертикальній і горизонтальній площинах. Правильна постава відзначається симетричним розташуванням частин тіла щодо хребта [113, 148].

Так, значення правильної постави для фахівців музичного профілю з двоякими, тобто зумовленим впливом порушень постави не лише на здоров'я музикантів, а й на їхню професійну діяльність, правильна постава музиканта є запорукою естетичного сприйняття музики глядачем, а її порушення, крім значного косметичного дефекту, становить небезпеку розладів роботи його внутрішніх органів, несприятливо відбивається на функціонуванні серцево-судинної та дихальної систем [221].

Досить тривале збереження незручного положення голови, рук і тулуба під час гри на інструменті призводить до вимушеного напруження організму, пов'язаного зі значними та пролонгованими в часі ізометричними скороченнями м'язів, а відтак дисгармонією рухового розвитку. Внаслідок тривалого перебування у вимушеній позі та низької рухової активності у студентів спеціальності «Музичне мистецтво» виникають такі порушення опорно-рухового апарату (ОРА), як кіфози, сколіози та плоскостопість.

На основі аналізу літератури, зокрема роботи автора [221] з проблеми з'ясовано, що кіфози, правобічні сколіози типові для піаністів, а лівобічні – для струнників і духовиків. У роботах [97, 208, 220] вказано, що досить поширені серед студентів дисфункції та захворювання ОРА причинені такими факторами, як стереотипні рухи, вимушена поза, м'язове напруження, обмежена тривала одноманітність рухів рук [24, 77, 159].

З огляду на рекомендації плеяди авторів щодо визначення біогеометричного профілю постави студентів у дослідженні проводили візуальний «скринінг» стану постави з використанням удосконаленої карти експрес-контролю біогеометричного профілю постави [99, 148].

Для розподілу студентів за рівнем біогеометричного профілю постави брали до уваги 11 показників, із яких 5 стосувалися фронтальної площини.

Виконання візуального скринінгу стану постави передбачало огляд обстежуваного спереду для встановлення положення голови, огляді його збоку для звернення уваги на лінію передньої стінки живота, огляд з боку спини для визначення шийно-плечових ліній, розташування плеч, трикутників талії, нижніх кутів лопаток, лінії остистих відростків хребців [73, 144, 148, 226].

Отримані та представлені в таблиці 3.7 результати дослідження є невтішними: високий рівень стану біогеометричного профілю постави у студентів-дівчат II курсу зареєстровано у 45,5 % випадків (15 осіб), проти 61,8% (21 особа) на I; аналогічний рівень стану постави у студентів-юнаків II курсу зафіксовано у 15 осіб проти 17 осіб на I (у відсотковому значенні юнаків-другокурсників із високим рівнем стану біогеометричного профілю постави на 8,9% менше, ніж першокурсників).

Як бачимо у таблиці середній рівень біогеометричного профілю постави визначено у 33,3 % студентів-дівчат (11 осіб) II курсу, що на 3,9% більше, ніж на I, оскільки у кількісному співвідношенні 10 дівчат мають середній рівень стану біогеометричного профілю постави.

Виявлений у дослідженні низький рівень стану біогеометричного профілю постави дівчат I і II курсів (відповідно 8,8% (3 особи) та 21,2% (7 осіб). зумовлений низькими балами з таких показників: грудний кіфоз, кут нахилу тулуба, симетричність нижніх кутів лопаток, положення стоп.

Таблиця 3.7

Розподіл студентів спеціальності «Музичне мистецтво» по рівням біогеометричного профілю постави, %

Контингент		Рівень стану біогеометричного профілю постави		
		Низький	Середній	Високий
I курс	Юнаки (n= 41)	12,2	46,3	41,5
	Дівчата (n= 34)	8,8	29,4	61,8
II курс	Юнаки (n= 46)	34,8	32,6	32,6
	Дівчата (n= 33)	21,2	33,3	45,5

У юнаків I курсу визначено середній рівень стану біогеометричного профілю постави у 46,3 % (19 осіб), а низький 12,2 % (5 осіб).

У студентів-юнаків другого курсу середній рівень стану біогеометричного профілю постави встановлено у 32,6 % (15) осіб, а низький – у 34,8 % (16) осіб. Розподіл юнаків у межах низького рівня стану біогеометричного профілю постави детермінований низькими балами з таких показників: грудний кіфоз, кут нахилу тулуба, симетричність акроміальних точок, трикутники талії, симетричність нижніх кутів лопаток [139].

З огляду на те, що від правильно сформованої постави залежить робоча виконавська поза, тобто підтримання під час гри невимушеного положення тіла, зокрема правильної посадки за інструментом, що, відтак, забезпечує правильну постановку рук з її величезним професійним значенням, корекція та профілактика порушень стану постави студентів спеціальності «Музичне мистецтво», видається особливо актуальною.

3.4. Функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I та II курсів

Одним з вагомих показників характеристики стану функціонування дихальної системи, а також фізіометричним показником фізичного розвитку є життєва ємність легень (ЖЄЛ). На сьогодні різні науковці галузі фізичної культури і спорту пропонують різні нормативні величини ЖЄЛ. Так, А. Г. Хрипкова (1990) [119] вважає, що середня величина ЖЄЛ для юнаків 1516 років 2600 мл, для дівчат аналогічного віку 2530 мл [119]. Логіка використання ЖЄЛ у нашому дослідженні постає більш ніж очевиною, оскільки процес фізичного виховання студентів духових відділень, хоровиків, вокалістів вибудовують на основі ґрунтовних знань механізму дихання, структури дихального апарату [141]. У напрацюваннях педагогів сфери фізичної культури наголошено на особливому значенні функцій зовнішнього дихання (вдиху та видиху) для виконавської діяльності музиканта. Це доводить необхідність використання отриманих знань щодо вибору фізичних і дихальних вправ у процесі підготовки до виконання тієї чи тієї музичної партії [10, 7, 222].

Загалом відзначимо, що результати визначення ЖЄЛ залучених до експерименту студентів-музикантів I та II курсів відповідають віковим нормам.

У дослідженні [141] проведено оцінювання життєвого індексу (ЖІ) обстежуваного контингенту студентів ЖІ це критерій, яким оперують для характеристики резервів функцій зовнішнього дихання. За результатами вивчення показників ЖІ дівчат I курсу з'ясували, що 5 осіб із них мають рівень нижчий за середній (14,71%) (відповідно до оцінювальної таблиці означеного показника розробленої Т. Ю.Круцевич, 1999), 22 особи (64,71%) та 7 осіб (20,59%) середній і вище за середній рівні [141].

Унаслідок аналізу отриманого відсоткового розподілу постало очевидним, що саме дівчата із надлишковою вагою складають контингент із показником ЖІ «нижче за норму». За результатами оцінювання ЖІ дівчат II курсу одержали такі дані: 1 особа (3,03%) – низький рівень, 19 осіб (57,58%) – середній рівень і 13 осіб (39,39%) – рівень ЖІ вище за середній [141]. Результати проведеного оцінювання ЖІ юнаків представлено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Розподіл юнаків I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво» за результатами оцінювання ЖІ (за Т. Ю. Круцевич, 1999), % [141]

Рівень	I курс (n=41)	II курс (n=46)
низький	12,20	-
нижче за середній	24,39	15,22
середній	48,78	60,87
вище за середній	14,63	23,91
високий	-	-

За даними фахової літератури (А. Г. Хрипкова, 1990) нормальний діапазон ЧСС для осіб 15 років складає 76 уд/хв. Відповідно до зведеної таблиці, автори якої М. Я. Студенкін, А. Р. Абдулаев (1973) [119], межі коливання АТ для дівчат 15 років – 101–124/63–79, для юнаків такого самого віку 101–125/57–75; для дівчат і юнаків 16 років 104–124/63–79 та 104–128/61–78 відповідно [141]. Результати аналізу стану ЧСС випробовуваних студентів I та II курсів наведено в таблиці 3.9.

У ході дослідження функціональних показників серцево-судинної системи студентської молоді отримано середні значення, що коливаються в діапазоні вікових норм і дівчат, і юнаків [141].

**Показники стану серцево-судинної системи студентів
спеціальності «Музичне мистецтво», (n=154)**

Контингент		ЧСС _{сп} , уд/хв		АТ _{сист} мм рт ст		АТ _{діаст} мм рт ст	
		х	S	х	S	х	S
І курс	юнаки (n= 41)	71,76	2,66	118,68	4,58	77,07	4,17
	дівчата (n= 34)	67,35	3,32	116,88	4,38	74,65	3,59
ІІ курс	юнаки (n= 46)	70,63	2,82	118,50	4,38	77,04	4,30
	дівчата (n= 33)	70,67	2,92	117,55	4,74	75,00	3,88

З огляду на важливість оцінка функціонального стану серцево-судинної системи для побудови занять з фізичного виховання, у дослідженнях окрім констатації середніх величин ЧСС_{сп} та АТ, передбачено визначення індексу Робінсона (табл. 3.10) відповідно до таблиці, наведеної у 2 розділі роботи (Т. Ю. Круцевич, 1999) [119]. Індекс Робінсона також використано під час комплексного оцінювання РФЗ за методикою Г. Л. Апанасенко.

Проведені дослідження дозволяють констатувати, що «нижче за середній» індекс Робінсона зареєстровано у 5,88 % дівчат І курсу. Це найнижчий показник серед досліджуваних студентів. Наприклад, у дівчат ІІ курсу – 9,09% показників, що відповідають рівню нижче за середній. У юнаків за даним показником – індексом Робінсона – 12,2% на рівні нижче за середній у дівчат І курсу та 6,52 % у юнаків ІІ курсу.

Відповідно високий рівень індексу Робінсона зареєстровано лише у 14,71% дівчат та 9,09% юнаків.

**Результати оцінювання індексу Робінсона досліджуваного
контингенту, %**

Індекс Робінсона	Контингент			
	І курс		ІІ курс	
	Дівчата (n=34)	юнаки (n=41)	дівчата (n=33)	юнаки (n=46)
Низький	-	-	-	-
нижче за середній	5,88	12,20	9,09	6,52
Середній	29,41	70,73	54,55	67,39
вище за середній	50,00	17,07	27,27	26,09
Високий	14,71	-	9,09	-

Для встановлення рівня фізичної роботоздатності студентської молоді в дослідженні застосували індекс Руф'є. Індекс визначали відповідно до таблиці, наведеної у 2 розділі роботи (Т. Ю. Круцевіч, 1999) [119]. Отримані результати представлено в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

**Результати оцінювання фізичної роботоздатності досліджуваного
контингенту, %**

Індекс фізичної роботоздатності	Контингент			
	І курс		ІІ курс	
	Дівчата (n=34)	юнаки (n=41)	дівчата (n=33)	юнаки (n=46)
Низький	-	-	-	-
нижче за середній	-	19,50	24,20	15,20
Середній	44,10	61,00	48,50	60,87
вище за середній	38,30	19,50	18,20	23,91
Високий	17,60	-	9,10	-

3.5. Характеристика рівня фізичного здоров'я студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I та II курсів

Для оцінювання рівня здоров'я людини видається логічно виправданим оперувати не тільки науково обґрунтованими показниками фізичного стану, але й доступними у практичній діяльності фахівців із фізичного виховання інтегральними показниками, вираженими в балах, умовних одиницях, які уможливають проведення оцінювання та моніторингу рівня фізичного здоров'я (РФЗ) [6, 95, 96].

У контексті всебічного якісного і кількісного оцінювання рівня здоров'я залучених до дослідження студентів спеціальності «Музичне мистецтво» зверталися до методики Г. Л. Апанасенка [9], яка передбачає розподіл студентів за п'ятьма рівнями здоров'я: низьким, нижче середнього, середнім, вище середнього і високим [9, 10].

На основі отриманих у ході експерименту даних щодо маси тіла та зросту, описаних вище показників ЖІ, індексу Робінсона, індексу Руф'є та оцінювання СІ (результати останнього наведено під час опису фізичної підготовленості) визначили РФЗ студентів спеціальності «Музичне мистецтво» (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Розподіл студентів I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво» за РФЗ, (n=154), %

РФЗ	Контингент			
	I курс		II курс	
	Дівчата (n=34)	юнаки (n=41)	дівчата (n=33)	юнаки (n=46)
Низький	-	7,32	9,09	4,35
Нижче за середній	11,76	21,95	27,27	19,57
Середній	61,76	56,10	51,52	52,17
Вище за середній	26,47	14,63	12,12	21,74
Високий	-	-	-	2,17

Унаслідок аналізу результатів визначення РФЗ студентів I курсу встановили, що: 11,76 % дівчат мали РФЗ нижче за середній ($n = 4$); 7,32 % юнаків низький, а 21,95 % юнаків нижчий за середній ($n = 12$). Показники 12 дівчат та 11 юнаків II курсу вирізнялися небезпечними для здоров'я рівнями.

Середній РФЗ констатували у 61,76% дівчат I курсу та 51,52% дівчат II курсу. Цікаво, що відсоток юнаків із середнім рівнем є меншим на обох курсах.

Отримані дані слугують підтвердженням припущення, що недотримання студентами достатнього рівня рухової активності, ігнорування факторів здорового способу життя суттєво позначається на їхньому рівні здоров'я, що відзначається діапазоном від середнього та нижче за середній.

Результати дослідження увиразнили потребу акцентування на активізації здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної діяльності, під час подальшого планування та розроблення програми заходів останньої, а також вибору тих чи тих видів рухової активності оздоровчого спрямування.

3.6. Характеристика фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у віковому аспекті

Рухові здібності людини детерміновані, крім фізіологічних систем організму, власне руховою системою, системою керування рухами разом із системою сприйняття та перероблення інформації; системою енергозабезпечення м'язової роботи, системою регуляції функцій і інтеграції робочого процесу, зрештою, специфічно людською системою — вищих психічних функцій: розумовою і творчою. Кожна з них морфологічно та функціонально закладена в генетичному апараті людини, і це визначає характер її рухових здібностей [212]. Тому оптимальним репрезентантом рівня фізичного здоров'я обраного для дослідження контингенту є тести для оцінювання розвитку фізичних якостей останнього.

Фізичну підготовленість у дослідженні оцінювали за результатами контрольних вправ передбачених робочою програмою Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича.

Рівень фізичної підготовленості відображає морфофункціональний стан організму та має своїм виявом такі фізичні якості гнучкість, сила, координація, витривалість і швидкість. Дослідження рівня фізичної підготовленості обраних для обстеження студентів передбачало врахування гендерної ознаки та простеження динаміки змін показників їхньої фізичної підготовленості за період навчання [140, 262] (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

**Характеристика фізичної підготовленості дівчат
спеціальності «Музичне мистецтво», (n=67)**

Тести	Контингент студентів			
	І курс (n=34)		ІІ курс (n=33)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг на 1500 м, хв.	8,90	0,25	8,68*	0,30
Біг на 100 м, с	16,57	0,81	16,92	0,78
Човниковий біг 4x9 м, с	11,26	0,34	11,48*	0,19
Підтягування на перекладині, разів	12,06	1,04	10,73*	0,98
Стрибок у довжину з місця, см	154,94	6,39	153,58	5,77
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, разів	38,09	3,18	36,52*	1,58
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	9,18	0,80	8,42*	0,75
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-ть разів	56,41	1,56	57,61*	1,92

Примітки: * статистично достовірна різниця порівняння показників студенток І курсу із показниками студенток ІІ курсу на рівні $p < 0,05$ згідно з критерієм Ст'юдента для незалежних вибірок.

За результатами виконання рухових тестів спостережено загальну тенденцію щодо погіршення результатів студентів-музикантів за період їхнього навчання. Так, в закладі освіти студентки I курсу продемонстрували статистично достовірно ($p < 0,05$) кращі показники порівняно зі студентками II курсу під час виконання всіх зазначених вище тестів, окрім тесту на визначення рівня вияву швидкості (біг на 100 м) і швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) [140].

Для музикантів-виконавців, крім рухливості й частоти рухів у суглобах кисті, руки та плечового поясу, важливо працювати над розвитком координації в усіх її виявах, а саме над досягненням узгодженості рухів рук і здатності перемикатися з одних рухових дій і рухів на інші.

Загалом координація полягає у розумінні власного тіла: умінні долати нерациональне м'язове напруження (напружувати або розслабляти потрібні для конкретної дії м'язи), правильно триматися й рухатися, мати оптимальне самопочуття тіла під час гри на музичному інструменті.

Координація передбачає «перенесення» сфери навички, тобто охоплює здатність змінювати у певних межах параметри виробленого руху, вміння утримувати обрану швидкість руху, перемикаючись з одного темпу-ритму на інший, варіювати швидкість виконання загальної просторової координації.

Так, дівчата, які навчаються на I курсі, мали результати виконання тестів на вияв спритності статистично достовірно кращі за студенток II курсу ($p < 0,05$). Середньостатистичне значення дівчат I курсу за нормативами оцінювання фізичної підготовленості (згідно із чинної в училищі робочою програмою) відповідає оцінці «8» балів, тоді як дівчат II курсу «7» балів [140].

Тривалі і різноманітні рухові акти рук, притаманні професійній діяльності музикантів, вимагають докладання рухових м'язових зусиль, пов'язаних із виявом такої фізичної якості, як сили. Сила забезпечує можливість тримати інструмент у, підвішеному стані та грати на ньому.

Сила м'язів плечового поясу та силова витривалість потрібна музикантам для збереження професійних вимог до швидкості та спритності пальців. На основі аналізу практики професійної діяльності музикантів з'ясовано, що для останніх властива дисгармонія розвитку сили різних м'язових груп. Так, наприклад, у музикантів досить добре розвинені м'язи згиначів передпліччя і розгиначів плеча на тлі значного відставання в розвитку м'язів, які не беруть безпосередньої участі у виконавському процесі. Ідеться передусім про м'язи нижніх кінцівок, меншою мірою тулуба (розгиначі тулуба).

З огляду на це насторожують результати виконання студентами-музикантами тесту «Згинання-розгинання рук в упорі лежачі»: різниця середньостатистичного значення між показниками виконання цього тесту студентами I і II курсів складає майже 30 %, а за нормативами оцінювання фізичної підготовленості їхні результати відповідають «7» та «5» балам [140].

Прикметною є незначна негативна динаміка вияву обстежуваними студентами швидкісно-силових здібностей у тесті «Стрибок у довжину з місця»: середньостатистичний показник дівчат II курсу в середньому менший на 1,94 см за аналогічний показник першокурсниць. Хоча отримані для студенток I і II курсів середньостатистичні значення не мають статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$), їхня якісна оцінка за прийнятими в училищі нормативами становить «2» бали [140].

На основі аналізу результатів виконання обстежуваним контингентом рухового тесту, що характеризує силову витривалість м'язів тулуба, виявили зниження останньої у студенток II курсу на 1,56 разів порівняно зі студентками I курсу ($p < 0,05$).

У роботах авторів (Т. К. Бондар, 2016; П. І. Маринчук, 2018) обґрунтовано, особливо важливе значення для навчання майбутніх музикантів силової витривалості м'язів тулуба. Остання впливає на якість засвоєння нотного тексту музичного твору та його елементів: опанування технології виконання твору та його художнього змісту передбачає

формування необхідних знань, практичних умінь і навичок адекватного відтворення звуковисотності, метроритму, формоутворювальної динаміки, артикуляції, темпу, акцентуації, штрихів, агогіки, тембру, а також вибору доцільної аплікатури, опрацювання складних для виконання місць, досягнення раціоналізації виконавських рухів, відтворення образно-тематичної побудови твору, що дає змогу виконувати твір як певну художню систему [39, 140]. Усі перераховані компоненти виконавської майстерності вимагають кропіткої, систематичної праці у статичному положенні, а відтак належного рівня силової витривалості м'язів тулуба.

У досліджуваного контингенту студенток спостережено також зменшення показників гнучкості, отриманих під час виконання ними тесту «Нахил тулуба вперед із положення сидючи»: у студенток I курсу середньостатистичний результат за цим тестом складав $\bar{x} = 9,18$ см; $S = 0,80$ натомість у студенток II курсу $\bar{x} = 8,42$ см; $S = 0,75$ ($p < 0,05$).

На жаль, картина статистично значущого зниження показників виконання рухових тестів, що характеризують рівень фізичної підготовленості (табл. 3.14), типова і для обстежуваних під час експерименту юнаків I, II курсів.

Окреслена негативна динаміка не може залишатися без уваги з огляду на ризик виникнення певних наслідків, пов'язаних із труднощами збереження потрібного стато-динамічного режиму для професійної діяльності музикантів [140].

Так, професійно-практична підготовка студентів-музикантів повинна відзначатися спрямованістю на дотримання низки вимог щодо розвитку сили м'язів тулуба та рук, оскільки низький рівень розвитку м'язового корсету передусім виступає детермінантом передчасної втоми та функціональних змін опорно-рухового апарату, а саме порушення постави («крилоподібні» лопатки, сутулість, асиметрія плечей тощо), розвиток сколіотичного захворювання [149, 151, 169, 222].

**Характеристика фізичної підготовленості юнаків
спеціальності «Музичне мистецтво», (n=87)**

Тести	Контингент студентів			
	І курс (n=41)		ІІ курс (n=46)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг на 2000 м, хв.	9,52	0,18	9,44	0,25
Біг на 100 м, с	15,65	0,44	15,77	0,38
Човниковий біг 4x9 м, с	10,52	0,26	10,70*	0,29
Підтягування на перекладині, разів	7,80	0,71	7,15 *	0,70
Стрибок у довжину з місця, см	197,07	8,33	191,63*	10,26
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, разів	40,29	3,44	37,04*	1,84
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	8,24	0,77	7,85*	0,73
Стрибки через скакалку протягом 30с, к-ть разів	43,00	2,00	58,04*	3,25

Примітки: * статистично достовірна різниця порівняння показників студентів І курсу із показниками студентів ІІ курсу на рівні $p < 0,05$; згідно із критерієм Ст'юдента для незалежних вибірок.

Виконання музичних творів пов'язане із тривалою, часто виснажливою роботою, що увиразнює потребу сформованості професійної витривалості. Витривалість загалом – це здатність до виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Витривалість музиканта є специфічною. Остання полягає в його здатності до тривалого перебування у виконавській позі, наявності якостей локальної витривалості м'язів і систем організму, задіяних у виконавському процесі, а також у здатності до тривалого витримування фізичного та психічного напруження, спричиненого

виконанням вправ на музичному інструменті та з емоційним переживанням, закладеним у музичному творі.

Зважаючи на вагомість для залученого до експерименту контингенту студентів, у роботі брали до уваги показники виконання тестів, що характеризують вияв витривалості. Відзначимо, що юнаки II курсу спеціальності «Музичне мистецтво» незначно краще виконали тест «біг на 2000 м» (середньостатистичний результат становив 9,44 хв; ($S = 0,18$), порівняно зі студентами I курсу (9, 52 хв; ($S = 0,25$)) [140]. На відміну від дівчат, у випробовуваних юнаків статистично достовірні відмінності показників фізичної підготовленості на різних курсах навчання спостерігали за всіма показниками, окрім вказаного тесту «біг на 2000 м» і тесту для визначення рівня розвитку швидкості «біг 100 м». Так, у студентів I курсу середньостатистичний результат за останнім тестом складав $\bar{x} = 15,65$ с; ($S = 0,44$), натомість у студентів II курсу до $\bar{x} = 15,77$; ($S = 0,38$). Попри погіршення показника, різниця є статистично незначущою ($p > 0,05$) [140].

Фізіологічні механізми, що виступають підґрунтям розвитку та вияву спритності, безпосередньо детерміновані рухливістю нервових процесів і тісно корелюють із координаційними здібностями центральної нервової системи, її пластичністю, що забезпечує формування складників координації та швидке їхнє перемикавання на основі створення нових часових зв'язків (І. В. Хмельницька, 2006) [212]. У контексті вищевикладеного зауважимо, попри відповідність показників спритності юнаків I, і II курсів, із виконання тесту «Човниковий біг 4x9 м» за нормативами оцінювання фізичної підготовленості (чинна в училищі робоча програма) оцінці «7» балів, вони були меншими на 0,18 с, що є статистично достовірно на рівні $p < 0,05$ [140].

Зрозуміло, що від м'язової сили виконавського апарату залежить сила та якість звуку. Визначення глибини натиску чи сили удару клавіатури, міру й дозування рухів уможливорює професійне вироблення м'язового відчуття. М'язове відчуття – це сума відчуттів, що супроводжують будь-який рух (у середовищі музикантів навіть побутує таке поняття, як відчуття клавіатури).

Рухова діяльність музиканта часто пов'язана з виконанням різноманітних швидкісно-силових дій, одні з яких передбачають максимальне м'язове та психічне напруження, інші – значну економність і надійність м'язових витрат, треті – точність і своєчасність м'язових імпульсів за часом.

Так, у дослідженні встановили, що, попри якісну оцінку показників юнаків і І, і ІІ курсів за виконання тесту «згинання-розгинання рук у висі на перекладині» на рівні «2» бали, результати студентів ІІ курсу є статистично значуще нижчими ($p < 0,05$) [140].

У таблиці 3.15 представлено якісне оцінювання фізичної підготовленості дівчат І та ІІ курсів. Відзначимо, що на тлі майже однаково відсоткового співвідношення студенток І і ІІ курсів із достатнім рівнем виконання тесту «біг на 100 м» на І курсі дівчат із високим рівнем на 20,1% більше, ніж на ІІ.

Дівчата І курсу показують результати виконання цього тесту на середньому (21,2%) і низькому (21,2 %) рівнях.

У тесті «Човниковий біг 4х9 м» 35,3 % дівчат І курсу мали результати, що відповідають середньому рівню, тоді як на ІІ курсі такому рівню співвідносні показники 54,5 % дівчат.

Тест «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» на середньому рівні виконали 61,8 % дівчат І курсу та 97 % дівчат ІІ (решта 3% – це результати тесту, що відповідають достатньому рівню).

Результати виконання тесту «Стрибок у довжину з місця» лише 61,7 % дівчат І курсу відповідають низькому рівню, а відсоток дівчат із низьким рівнем на ІІ курсі є більшим і становить 69,7 %.

За результатами оцінювання тесту «Підйом тулуба в сід із положення лежачи» виявили серед дівчат І курсу 32,4 % осіб із високим рівнем, а серед дівчат ІІ курсу лише 6 % осіб із таким рівнем. У тесті «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» показники 41,2 % дівчат І курсу відповідають низькому рівню, тоді як майже всі дівчата (97 %) ІІ курсу демонструють показники, співвідносні низькому рівню.

**Розподіл дівчат I та II курсів
за рівнями фізичної підготовленості, % (n= 67)**

Норматив	Період	Високий	Достатній	Середній	Низький
Біг на 100 м, с	I курс	35,3	41,3	11,7	11,7
	II курс	15,2	42,4	21,2	21,2
Біг на 1500 м, хв.	I курс	-	-	79,4	20,6
	II курс	-	3	18,2	78,8
Човниковий біг, 4x9 м, с	I курс	38,2	26,5	35,3	-
	II курс	-	45,5	54,5	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к- ть разів	I курс	-	38,2	61,8	-
	II курс	-	3	97	-
Стрибок у довжину з місця, см	I курс	-	11,8	26,5	61,7
	II курс	-	3	27,3	69,7
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, разів	I курс	32,4	58,8	8,8	-
	II курс	6	94	-	-
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	I курс	-	-	58,8	41,2
	II курс	-	-	3	97
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-ть разів	I курс	-	-	26,5	73,5
	II курс	-	-	9,1	89,9

Результати якісного оцінювання показників юнаків I і II курсів представлено у таблиці 3.16.

Із таблиці бачимо, погіршення показників випробовування у тесті «Біг на 100 м»: 12,2 % юнаків I курсу з низьким рівнем проти 19,6 % юнаків II курсу з аналогічним рівнем. За показниками тесту «Човниковий біг 4х9 м» низький рівень його виконання мають 26,8 % першокурсників і 37 % другокурсників. У тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» низький рівень виявили 87,8 % юнаків I курсу та 100 % юнаків II курсу.

Таблиця 3.16

**Розподіл юнаків I та II курсу
за рівнем загальної фізичної підготовленості, % (n= 87)**

Норматив	Період	Високий	Достатній	Середній	Низький
Біг на 100 м, с	I курс	-	12,2	75,6	12,2
	II курс	-	6,5	73,9	19,6
Біг на 2000 м, хв.	I курс	-	14,6	43,9	41,5
	II курс	-	-	28,3	71,7
Човниковий біг, 4х9м, с	I курс	-	12,2	61	26,8
	II курс	-	6,5	56,5	37
Підтягування на перекладині, к-ть разів	I курс	-	-	12,2	87,8
	II курс	-	-	-	100
Стрибок у довжину з місця, см	I курс	-	29,3	56,1	14,6
	II курс	-	10,9	45,6	43,5
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, разів	I курс	14,6	68,3	17,1	-
	II курс	-	60,9	39,1	-
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	I курс	-	-	19,5	80,5
	II курс	-	2,2	15,2	82,6
Стрибки через скалку протягом 30 с, к-ть разів	I курс	-	-	9,8	90,2
	II курс	-	-	4,5	95,5

У дослідженні простежили досить значне погіршення показників виконання юнаками I та II курсів таких тестів, як «Стрибок у довжину з місця» та «Підйом тулуба в сід з положення лежачи»: 14,6 % юнаків I курсу із низьким рівнем проти 43,5 % юнаків II курсу з аналогічним рівнем, а також 17,1 % першокурсників із середнім рівнем проти 39,1 % другокурсників з таким самим рівнем.

Стабільно низькими залишаються показники виконання тесту «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» незалежно від курсу: на I курсі 80,5 % юнаків із низьким рівнем, а на II 82,6 %. Під час тестової вправи «Стрибки через скакалку протягом 30 с» юнаки I курсу здебільшого (90,2 %) показали результат, що відповідає низькому рівню, серед юнаків II курсу 95,5%.

Репрезентативним щодо отримання важливих для дослідження даних тестів вважаємо проведення динамометрії студентів обраної для аналізу спеціальності. Так, використання одного тесту уможливорює оцінювання однієї властивості (фізичної якості, навички чи функціонального резерву), проте не дає змоги схарактеризувати загальний рівень фізичної підготовленості. Іноді для оцінювання навіть однієї властивості чи фізичної якості виявляється недостатньо однієї контрольної вправи-тесту, оскільки практично всі рухові здібності (силові, швидкісні, координаційні, гнучкість) є комплексними (тобто охоплюють кілька певних видів) [92, 151, 281]. Розглянемо показники динамометрії юнаків і дівчат I та II курсів (табл. 3.17).

Як бачимо з таблиці 3.17 статистично вірогідні відмінності показників студентів I та II курсів зареєстровано лише в юнаків, що виконували тест «динамометрія правої руки» ($p < 0,05$). У площині біомеханіки рухову структуру виконавської діяльності відображають закономірності взаємозв'язку рухів у просторі та часі, силових взаємодій частин тіла з музичним інструментом, що відповідно становлять кінематичну та динамічну структури в системі рухів [38, 39, 212]. Моторний компонент професійних рухів утворює сукупність психомоторних, сенсомоторних і рухових

показників, що забезпечують м'язову діяльність, беруть участь у виконанні скоординованих рухів під час гри на музичному інструменті [38].

Таблиця 3.17

**Показники динамометрії студентів I та II курсів
спеціальності «Музичне мистецтво», (n=154), од.**

Контингент Тести	Юнаки				Дівчата			
	I курс (n=41)		II курс (n=46)		I курс (n=34)		II курс (n=33)	
	х	S	х	S	х	S	х	S
динамометрія, права рука, (кг)	38,68	1,72	39,62*	2,10	20,82	2,05	21,06	2,09
динамометрія, ліва рука, (кг)	37,20	1,90	37,72	2,07	20,29	1,83	20,48	1,97

Примітки: * статистично достовірна різниця порівняння показників студентів II курсу із показниками студентів I курсу на рівні $p < 0,05$; згідно із критерієм Ст'юдента для незалежних вибірок.

Тестовий контроль, який охоплює застосування або окремих рухових тестів для визначення рівня розвитку однієї рухової якості, або батареї рухових тестів для визначення рівня розвитку декількох рухових якостей, є важливим складником процесу фізичного виховання [212]. Теорія тестування, розроблена за участю вчених багатьох країн світу, передбачає, що тест повинен стати тим іспитом, результат якого уможливив би вимірювання психофізіологічних, а також особистісних характеристик, знань, умінь і навичок випробуваних [124, 153, 195, 278]. Під час добору діагностичних завдань необхідно дотримуватися строгої науковості, залучаючи завдання, характер виконання яких розкривати рівень розвитку певної фізичної якості.

Для оцінювання спритності використовували комплексний тест «монтаж-демонтаж», проведення якого детально описано у другому розділі дисертації, а результати наведено в таблиці 3.18.

Таблиця 3.18

Показники виконання тесту «монтаж-демонтаж» студентами I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво», (n=154)

Контингент Тести	Юнаки				Дівчата			
	I курс (n=41)		II курс (n=46)		I курс (n=34)		II курс (n=33)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
МОНТАЖ, к-ть одиниць	19,15	1,53	19,10	1,84	19,71	1,92	20,30	1,91
ДЕМОНТАЖ, к-ть одиниць	17,29	1,44	17,83	1,51	18,79	1,75	19,18	1,86

На основі аналізу таблиці 3.18, із даними проведення тесту «монтаж-демонтаж» можемо констатувати, що результати виконання частини тесту «Монтаж» дівчатами I курсу становлять 19,71 ($S = 1,92$), а дівчатами II курсу менше, як на 1 одиницю крищі (відмінності не є статистично достовірними ($p > 0,05$); результати виконання частини тесту «Демонтаж» дівчатами I курсу складають 18,79 одиниць ($S = 1,75$), а відмінності із результатами дівчат II курсу не є статистично достовірними ($p > 0,05$).

Середньостатистичне значення результатів виконання частини тесту «Монтаж» юнаками I курсу становить 19,15 одиниць ($S = 1,53$), а юнаками II курсу 19,10 ($S = 1,84$), однак такі відмінності не є статистично вірогідними ($p > 0,05$); середньостатистичне значення результатів виконання частини тесту «Демонтаж» юнаками I курсу складає 17,29 ($S = 1,44$), а відмінності із середньостатистичним значенням юнаків II курсу не є статистично достовірно значущими ($p > 0,05$).

3.7. Оцінювання професійно значущих якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» на підставі професіограм

З огляду на те, що студентам і I, і II курсів притаманні низький і достатній рівні фізичного стану, постало логічно доцільним проведення експертного оцінювання професійно важливих для музиканта фізичних якостей.

Одним із основних аспектів організації процесу фізичного виховання у навчальних закладах музичного профілю є врахування в ньому особливостей майбутньої професійної діяльності, а також забезпечення його спрямованості на розвиток у студента музичної спеціальності професійно значущих фізичних якостей, достатній рівень розвитку яких сприятиме формуванню його готовності до успішної професійної діяльності. Важливість обґрунтування спектра професійно значущих фізичних якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» полягає у їхньому зв'язку із визначенням напрямів педагогічного впливу у процесі фізичного виховання.

Тому для оцінювання актуальності та доцільності введення комплексів вправ на підвищення рівня фізичної підготовленості останніх у запропоновану технологію корекції фізичного стану студентів з спеціальності «Музичне мистецтво» проведено експертне оцінювання на предмет з'ясування професійно важливих для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» фізичних якостей.

Навчальні заклади культури та мистецтв готують фахівців, професійна діяльність яких вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей і функціонального стану. Але кожна професія зумовлює свій рівень розвитку психофізичних якостей, свій перелік професійно-прикладних умінь і навичок. У теорії та практиці фізичного виховання спеціальна підготовка отримала назву професійно-прикладної фізичної підготовки [152, 157, 167, 204].

Шляхом аналізу теоретичних досліджень багатьох авторів установити, що діяльність працівників культури вимагає значного нервово-емоційного

напруження, підвищеної уваги до стану здоров'я, фізичної працездатності та фізичної підготовленості. Для професійної діяльності таких фахівців важливі показники психомоторних якостей, пов'язаних із зорово-моторною та слуховою реакціями, координаційні зв'язки та розвинений нервово-м'язовий апарат, виражена рухливість нервових процесів [149, 152, 169, 173].

На основі розробленої Л. П. Пилипеєм [152] професіограми студентів творчо-образної групи спеціальностей визначили найбільш вагомі для представників цієї групи якості. До таких належать: загальна витривалість, силова витривалість, статична витривалість, витривалість м'язів зорового аналізатора, загальна спритність, спритність рук, витривалість м'язів кистей пальців, сила плечового поясу, координація, розвиток складних і простих реакцій та гнучкість.

Професійна діяльність студентів спеціальності «Музичне мистецтво» має шкідливі для організму наслідки:

- значне нервово-емоційне напруження у поєднанні з гіподинамією сприяє виникненню таких функціональних порушень, як погіршення роботи серця, склеротичні зміни судин, поява гіпотонії та виникнення неврозів;

- формування стійкої робочої домінанти здатне викликати перевантаження та виснаження нервових центрів і клітин, що призводить до втрати сну, головного болю, поганого настрою, появи спалахів дратівливості [173];

- тривале багатогодинне перебування у положенні сидючи або стоячи спричиняє застійні явища в судинах із подальшим порушенням рухової та серцево-судинної функцій, а також зниження м'язового тону та погіршення постави [107, 222].

Рухова робоча діяльність студентів зі спеціалізацією «народні інструменти», піаністів і струнників вимагає концентрації та стійкості уваги, координації рухів і м'язових зусиль, уміння розслабляти м'язи, високої точності і реакції на об'єкт, великої рухливості нервових процесів, а відтак

розвитку останніх на заняттях з фізичного виховання під час виконання відповідних фізичних вправ [109, 114, 173, 190, 221].

Загалом експертне оцінювання передбачало розташування професійно значущих фізичних якостей у порядку збільшення їхньої значущості (метод переваги) для виявлення серед них пріоритетних. Результати експертного оцінювання представлено в таблиці 3.19.

Таблиця 3.19

**Аналіз професійно-значущих фізичних якостей студентів
спеціальності «Музичне мистецтво», n=12**

Професійно значущі фізичні якості	Розподіл за рангами		
	$W = 0,779; \chi^2 = 90,7; p < 0,01$		
	Середній ранг, R	Стандартне відхилення, S	Місце в рейтингу
концентрація і стійкість уваги	7,25	1,00	8
спритність рук	2,50	0,75	3
координація	3,67	0,95	4
витривалість м'язів зорового аналізатора	8,25	0,85	9
статична витривалість	1,25	0,65	1
швидкість	4,83	0,75	5
гнучкість	6,42	0,85	7
сила плечового поясу, рук	2,00	0,83	2
силова витривалість	5,50	1,04	6
загальна витривалість	8,92	0,67	10

Те, що коефіцієнт конкордації $W = 0,779$, що є статистично значущим на рівні $p < 0,01$, дає підстави зробити висновок, що експертиза відбулася, а думки експертів узгоджені.

Шляхом аналізу результатів експертного оцінювання професійно значущих фізичних якостей з'ясували, що, на думку експертів, у перелику професійно значущих фізичних якостей перевага належить «статичній витривалості». Така позиція експертів очевидно пов'язана з тим, що майбутня професійна діяльність студентів музичних спеціалізацій супроводжується тривалим збереженням виконавчої пози, яка особлива локальним навантаженням на окремі м'язи та системи організму під час фіксації музичного інструмента в положенні стоячи та сидячи [134].

Другою за значущістю фізичною якістю експерти назвали «силу плечового поясу, рук», високий рівень розвитку якої забезпечує можливість тривалого навантаження на верхню кінцівку та плечовий пояс пов'язаного з утриманням музичного інструмента та грою на ньому, що супроводжується виявом м'язових зусиль. Професійна діяльність музиканта вимагає звернення уваги на формування м'язового відчуття, що визначає здатність контролювати застосування різних за ступенем вияву м'язових зусиль під час впливу на музичний інструмент.

Третьою та четвертою за значущістю фізичною якістю експерти вважали «спритність рук» і «координацію» відповідно. Таке бачення експертів зумовлене визнанням важливості для професійної діяльності музикантів швидких, скоординованих і точних рухів верхніх кінцівок, здібностей до швидкого перемикання від однієї рухової дії до іншої, переходу з одного темпо-ритму в інший, а також загальної координації рухів під час гри на музичному інструменті та зміни напрацьованих параметрів рухів за потреби.

Менш значущими студентів-музикантів фізичними якостями експерти визначили «витривалість м'язів зорового аналізатора», пов'язану зі здатністю зорового аналізатора нотної партитури до тривалого контролю, та «загальну витривалість», що передбачає розвиток у процесі фізичного виховання загальної витривалості шляхом посилення аеробної та анаеробної продуктивності. На думку І. Є. Коновалова [109], для розвитку загальної

витривалості музикантів слід звернути увагу на виконавську витривалість, що уможливорює протистояння розумовій, сенсорній, емоційній і фізичній втомі під час гри на музичному інструменті.

3.8. Фізична підготовленість студентів I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво»

За логікою дослідження та з огляду на отримані результати, що представлені у попередніх підрозділах цього розділу, видається доцільним і обґрунтованим оцінювання фізичних якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» на основі розподілу останніх за спеціалізаціями.

Відомо, що саме витривалість виступає запорукою високої працездатності всіх органів і систем. Тому систематичний розвиток такої фізичної якості забезпечує підвищення працездатності організму, відтак має велике значення для діяльності музикантів. Залежно від специфіки видів діяльності розрізняють кілька типів стомлення розумове, сенсорне, емоційне та фізичне.

Тривала гра на музичному інструменті з її емоційним напруженням, мінливим темпом, силою звучання на тлі постійного зорово-слухового контролю виконавця призводить до комплексного стомлення, формування виконавської витривалості впродовж регулярних багатогодинних занять закономірно спричиняє перевтому (М. М. Линець, М. Г. Андрієнко).

Розглянемо показники фізичної підготовленості юнаків I курсу спеціальності «Музичне мистецтво» різних спеціалізацій (табл. 3.20).

Із таблиці 3.20 бачимо, що в тесті «Біг на 2000 м» найкраще з усіх проаналізованих спеціалізацій середньостатистичне значення мали юнаки спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти», а саме 9,35 хв ($S = 0,10$).

У тесті «Біг на 100 м» найкращий результат показали юнаки спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» із середньостатистичним значенням 15,53 с, що є статистично достовірно вищим ($p < 0,01$) порівняно зі

спеціалізаціями «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти», середньостатистичний результат яких 15,86 с найгірший.

Таблиця 3.20

**Показники фізичної підготовленості юнаків І курсу спеціальності
«Музичне мистецтво», (n=41)**

Тести	Спеціалізації						Достовірність розбіжностей, р		
	«фортепіано» й «оркестрові струнні інструменти» (n=9)		«оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» (n=19)		«вокал» і «хорове диригування» (n=13)				
	$\bar{x}_1$	S	$\bar{x}_2$	S	$\bar{x}_3$	S	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$	$\bar{x}_2 - \bar{x}_3$
Біг на 2000 м, хв.	9,35	0,10	9,59	0,15	9,55	0,18	p<0,01	p>0,05	p<0,01
Біг на100 м, с	15,86	0,09	15,65	0,61	15,53	0,18	p>0,05	p<0,01	p>0,05
Човниковий біг 4х9 м, с	10,32	0,27	10,68	0,16	10,42	0,18	p<0,01	p>0,05	p<0,01
Підтягування на перекладині, к-ть разів	7,67	0,50	7,68	0,75	8,08	0,76	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	202,11	5,88	193,53	9,61	198,77	5,26	p<0,05	p>0,05	p>0,05
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, разів	43,44	2,46	37,89	2,08	41,62	3,25	p<0,01	p>0,05	p<0,01
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	8,67	0,50	7,95	0,78	8,38	0,77	p<0,05	p>0,05	p>0,05
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-ть разів	44,44	1,13	42,95	2,09	42,08	1,85	p>0,05	p<0,01	p>0,05

Напротивагу тесту «Біг на 2000 м» у тесті «Човниковий біг 4х9 м», група «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» продемонструвала кращий результат 10,32 с за групу спеціалізацій «оркестрові, духові та ударні інструменти» та «народні інструменти» із її найгіршим результатом 10,68 с ($p < 0,01$). Значимо, що результат юнаків спеціалізацій «оркестрові, духові та ударні інструменти» та «народні інструменти» статистично достовірно нижчий за результат юнаків спеціалізацій «вокал» та «хорове диригування» ($p < 0,01$).

У тесті «Підтягування на перекладині» середньостатистичний результат групи юнаків спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» 7,67 рази, тоді як юнаків спеціалізацій «оркестрові, духові та ударні інструменти», «народні інструменти» 7,68 разів, що ілюструє незначну статистичку вірогідність ($p > 0,05$), відмінності між ними.

У тесті «Стрибок у довжину з місця» найкращий результат (202,11 см) констатуємо у групі спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти», а найгірший (193,53 см) у групі «оркестрові, духові та ударні інструменти», (останній є статистично вірогідно нижчим за результат групи спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» ($p < 0,05$).

Утім, у групі спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» зареєстровано кращий результат у тесті «підйом тулуба в сід із положення лежачі» порівняно з групою «оркестрові, духові та ударні інструменти», що виявила статистично достовірно найгірший результат ($p < 0,01$) серед усіх досліджуваних груп.

Середньостатистичне значення тесту «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» для спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» є найкращим (8,67 см ($S=0,50$), тоді як аналогічне значення для групи «оркестрові, духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» найгіршим (7,95 см ($S=0,78$) серед усіх досліджуваних груп, що статистично достовірно порівняно з групою спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» ($p < 0,01$).

Отримані результати під час перерозподілу даних тестування фізичної підготовленості юнаків за спеціалізаціями на II курсі представлено в табл. 3.21.

Таблиця 3.21

**Показники фізичної підготовленості юнаків II курсу
спеціальності «Музичне мистецтво», (n=46)**

Тести	Спеціалізації						Достовірність розбіжностей, p		
	«фортепіано» й «оркестрові струнні інструменти» (n=12)		«оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» (n=20)		«вокал» і «хорове диригування» (n=14)				
	х	S	х	S	х	S	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_3$	$\bar{X}_2 - \bar{X}_3$
Біг на 100 м, с	15,75	0,25	16,01	0,18	15,44	0,39	p<0,01	p<0,01	p<0,01
Човниковий біг 4х9 м, с	10,92	0,20	10,63	0,35	10,63	0,19	p<0,01	p<0,01	p>0,05
Підтягування на перекладині, разів	7,42	0,51	6,70	0,66	7,57	0,51	p>0,05	p>0,05	p<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	199,75	4,43	181,35	5,64	199,36	3,67	p<0,01	p>0,05	p<0,01
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, разів	37,83	1,03	36,15	1,87	37,64	1,86	p<0,05	p>0,05	p<0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	7,67	0,65	7,85	0,75	8,00	0,78	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-ть разів	59,33	1,23	57,15	1,69	58,21	5,31	p<0,01	p>0,05	p<0,01

Як бачимо з таблиці найнижчі показники зафіксовано у студентів спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» з усіх проведених тестів, окрім тесту «Човниковий біг 4x9 м»

та тесту на вияв гнучкості, пропри те, що відмінності середньостатистичного результату груп не видаються статистично достовірними ($p > 0,05$).

У тесті «Човниковий біг 4x9 м» юнаки спеціалізацій «оркестрові, духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» показують статистично достовірно нижчий результат ($p < 0,01$) за групу юнаків спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти».

Цікаво, що середньостатистичний результат тесту «Підтягування на перекладині» найкращий у групі спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» (7,57 разів), а найгірший у групі спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» (6,70 разів), що статистично достовірно ($p < 0,01$) порівняно з групою юнаків спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування».

У тесті «Стрибок у довжину з місця» група «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» 199,75 см, що достовірно краще ($p < 0,01$) за середньостатистичний результат має найкращий результат юнаків групи спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти», однак не є достовірно гіршим за результат юнаків групи спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» ($p > 0,05$).

Однак, як і у проаналізованих вище тестах, найгірший статистично достовірно ($p < 0,01$) відповідно до групи юнаків двох інших спеціалізацій результат зафіксовано у групі спеціалізацій «оркестрові, духові та ударні інструменти» 181,35 см.

Для групи юнаків спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» відзначаємо кращий результат у тесті «Підйом тулуба в сід із положення лежачі», який становить 37,82 рази, проти найгіршого результату групи «оркестрові, духові та ударні інструменти» й «народні інструменти», який складає 36,1 рази. Відмінності між групами даних спеціалізацій статистично достовірні ($p < 0,01$).

Прикметно, що результат групи юнаків спеціалізацій «оркестрові, духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» у тесті «Підйом

тулуба в сід із положення лежачи» нижчий на 1,49 разів за результати групи юнаків спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування», що також слід відзначити статистично вірогідним ($p < 0,05$).

Додамо, що за результатами тесту «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» статистично достовірних відмінностей між групами спеціалізацій не виявлено ($p > 0,05$). Що характерно, що середньостатистичні результати групи юнаків спеціалізацій «оркестрові, духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» у тесті «Стрибки через скакалку протягом 30 с» є статистично достовірно нижчими за результати юнаків груп двох інших спеціалізацій.

Розглянемо показники фізичної підготовленості відповідно I та II курсів (табл. 3.22).

Таблиця 3.22

Показники фізичної підготовленості юнаків спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти», (n=21)

Тести	I курс (n=9)		II курс (n=12)		Достовірність розбіжностей, p
	x	S	x	S	
Біг на 100 м, с	15,86	0,09	15,75	0,25	$p > 0,05$
Човниковий біг 4x9 м, с	10,32	0,27	10,92	0,20	$p < 0,01$
Підтягування на перекладині, к-сть разів	7,67	0,50	7,42	0,51	$p > 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	202,11	5,88	199,75	4,43	$p > 0,05$
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, к-сть разів	43,44	2,46	37,83	1,03	$p < 0,01$
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	8,67	0,50	7,67	0,65	$p < 0,01$
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-сть разів	44,44	1,13	59,33	1,23	$p < 0,01$

Так, результати юнаків спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» (табл. 3.22) II курсу порівняно із результатами юнаків I курсу аналогічної спеціалізацій (табл. 3.22) є нижчими у тесті вияву рівня спритності ($p < 0,01$), а також у тестах «Підйом тулуба в сід із положення лежачи» ($p < 0,01$), «Стрибки через скакалку протягом 30 с» і «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» ($p < 0,01$).

В. М. Заціорський (1982) вказує на те, що фізичним станом студента можна управляти, у потрібному напрямі. Реалізація цілеспрямованого керування фізичним станом можлива за певних умов і у певних межах процесу фізичного виховання.

Результати юнаків спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» II курсу порівняно із результатами юнаків цієї спеціалізації I курсу (табл. 3.23) є нижчими у тесті «Човниковий біг 4х9 м» на 0,60 с ($p < 0,01$), у тесті «Підйом тулуба в сід з положення лежачи» на 5,62 разів ($p < 0,01$), а у тесті «Стрибки через скакалку протягом 30 с» на 14,89 разів ($p < 0,01$).

Водночас за результатами виконання тестів «Біг на 100 м», «Підтягування на перекладині», «Стрибок у довжину з місця» та «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» статистично достовірної різниці між юнаками I та II курсів спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» ($p > 0,05$).

Звернемо увагу на відмінності результатів юнаків I та II курсів спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти», що представлено у таблиці 3.24.

Так, для групи юнаків вищеназваних спеціалізацій II курсу констатуємо статистично достовірно ($p < 0,05$) нижчий результат у тесті «Біг 100 м» (на 0,36 с) і «Стрибок у довжину з місця» (на 12,18 разів) ($p < 0,01$). У тесті «Підйом тулуба в сід із положення лежачи» результати юнаків спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» II курсу є на 1,74 разів нижчими порівняно із

середньостатистичним результатом юнаків означеної спеціалізації I курсу ($p < 0,01$).

Таблиця 3.23

**Показники фізичної підготовленості юнаків
спеціалізацій «вокал» та «хорове диригування», (n=27)**

Тест	I курс (n=13)		II курс (n=14)		Достовірність розбіжностей, р
	х	S	х	S	
Біг на 100 м, с	15,53	0,18	15,44	0,39	$p > 0,05$
Човниковий біг 4x9 м, с	10,42	0,18	10,63	0,19	$p < 0,01$
Підтягування на перекладині, к-сть разів	8,08	0,76	7,57	0,51	$p > 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	198,77	5,26	199,36	3,67	$p > 0,05$
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, к-сть разів	41,62	3,25	37,64	1,86	$p < 0,01$
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	8,38	0,77	8,00	0,78	$p > 0,05$
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-сть разів	42,08	1,85	58,21	5,31	$p < 0,01$

У таблиці 3.24 наведено, що результати юнаків спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» II курсу за результатами всіх тестів, окрім човникового бігу та тесту на визначення рівня розвитку гнучкості, є статистично достовірно ($p < 0,01$) нижчими за результати юнаків такої спеціалізації I курсу.

Загалом, проведення аналізу результатів виконання тестів юнаками всіх спеціалізацій за роками навчання дає підстави констатувати про статистично достовірно ($p < 0,01$) нижчі результати виконання більшості тестів юнаками II курсу спеціалізацій «оркестрові духові та ударні

інструменти» й «народні інструменти» порівняно із результатами юнаків I курсу аналогічної спеціалізації. Водночас результати юнаків цієї спеціалізації є нижчими за результати юнаків інших спеціалізацій.

Таблиця 3.24

Показники фізичної підготовленості юнаків спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти», (n=39)

Тест	I курс (n=19)		II курс (n=20)		Достовірність розбіжностей, р
	х	S	х	S	
Біг на 100 м, с	15,65	0,61	16,01	0,18	p<0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	10,68	0,16	10,63	0,35	p>0,05
Підтягування на перекладині, к-сть разів	7,68	0,75	6,70	0,66	p<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	193,53	9,61	181,35	5,64	p<0,01
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, разів	37,89	2,08	36,15	1,87	p<0,01
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	7,95	0,78	7,85	0,75	p>0,05
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-сть разів	42,95	2,09	57,15	1,69	p<0,01

Показники фізичної підготовленості дівчат I курсу спеціальності «Музичне мистецтво», розмежованих за спеціалізаціями, представлено у таблиці 3.25.

Так, на I курсі виявили статистично достовірні відмінності (p<0,01) у тесті «Біг на 100 м» між групами дівчат спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» та групами дівчат спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування»: середньостатистичні результати названих груп 16,62 с і 15,81 с відповідно (p<0,01).

**Показники фізичної підготовленості дівчат I курсу
спеціальності «Музичне мистецтво», (n=34)**

Тести	Спеціалізації						Достовірність розбіжностей, р		
	«фортепіано» , «оркестрові струнні інструменти» (n=17)		«оркестрові духові та ударні інструменти» , «народні інструменти» (n=10)		«вокал», «хорове диригування » (n=7)				
	Х ₁	S	Х ₂	S	Х ₃	S	Х ₁ - Х ₂	Х ₁ - Х ₃	Х ₂ - Х ₃
Біг на 1500 м, хв.	8,92	0,26	8,81	0,28	8,97	0,13	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Біг на100 м, с	16,62	0,79	17,03	0,74	15,81	0,20	p>0,05	p<0,01	p<0,01
Човниковий біг 4х9 м, с	11,34	0,33	11,40	0,27	10,86	0,11	p>0,05	p<0,01	p<0,01
Підтягування на перекладині, разів	12,41	0,94	11,90	0,99	11,43	1,13	p>0,05	p<0,05	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	155,06	6,38	158,40	4,70	149,71	5,59	p>0,05	p<0,05	p<0,01
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, разів	37,76	4,18	38,50	1,58	38,29	2,21	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	9,24	0,83	9,10	0,74	9,19	0,90	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Стрибки через скаалку протягом 30 с, к-ть разів	57,18	1,42	56,10	1,52	55,00	0,58	p<0,05	p<0,01	p<0,01

Як бачимо з таблиці (табл. 3.25), середньостатистичний результат групи дівчат I курсу спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» є статистично достовірно нижчим (p<0,01) за результат групи

дівчат спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» у тесті «Човниковий біг 4х9 м».

Найкращий результат (158,40 см) групи дівчат спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» середньостатистично у тесті «Стрибок у довжину з місця» є достовірно вищим за результат групи дівчат спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» ($p < 0,01$).

Попри те, що найвищими є показники гнучкості у дівчат спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» (9,24 см), відмінності між групами дівчат різних спеціалізацій не слід вважати статистично достовірними ($p > 0,05$).

Дівчата спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» виявилися кращими в тесті «Підйом тулуба в сід із положення лежачи» (38,50 см), а дівчата спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» у тесті «Стрибки через скакалку протягом 30 с» (57,18 разів).

Результати дівчат II курсу різних спеціалізацій спеціальності «Музичне мистецтво» подано у таблиці 3.26.

На основі порівняння результатів дівчат II курсу різних спеціалізацій (табл. 3.26) можемо констатувати про незначне зниження їхніх показників за всім фізичними якостями порівняно із результатами I курсу.

У тесті «Біг на 100 метрів» найгірший результат спостерегли у спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» $x = 17,46$ с ($S = 0,70$), а у тесті «Човниковий біг 4х9 м» у спеціалізацій «фортепіано», «оркестрові, струнні інструменти» $x = 11,52$ с ($S = 0,19$).

У тесті «Стрибок у довжину з місця» найнижчими є показники дівчат спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» 152,44 см, а найвищими дівчат спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» 155,40 см. Зауважимо, що вказані відмінності не є статистично достовірними ($p > 0,05$).

**Показники фізичної підготовленості дівчат II курсу
спеціальності «Музичне мистецтво», (n=33)**

Тести	Спеціалізації						Достовірність розбіжностей, р		
	«фортепіано» , «оркестрові струнні інструменти» (n=16)		«оркестрові духові та ударні інструменти» , «народні інструменти» (n=10)		«вокал», «хорове диригування» (n=7)				
	$\bar{x}_1$	S	$\bar{x}_2$	S	$\bar{x}_3$	S	$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$	$\bar{x}_2 - \bar{x}_3$
Біг на 1500 м, хв.	8,68	0,26	8,74	0,41	8,61	0,21	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Біг на 100 м, с	16,64	0,71	17,00	0,79	17,46	0,70	p>0,05	p<0,05	p>0,05
Човниковий біг 4х9 м ,с	11,52	0,19	11,49	0,21	11,37	0,15	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Підтягування на перекладині, разів	10,75	1,00	10,60	0,97	10,86	1,07	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	152,44	5,03	155,40	5,08	153,57	8,14	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, разів	36,81	1,68	36,40	1,84	36,00	0,82	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	8,63	0,72	8,20	0,79	8,29	0,76	p<0,05	p>0,05	p>0,05
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-ть разів	58,38	1,93	57,50	1,72	56,00	1,15	p>0,05	p<0,01	p<0,05

Розглянемо динаміку змін результатів виконання дівчатами різних спеціальностей передбачених у дослідженні тестів упродовж навчання на I та II курсах.

Так, у тесті «Біг на 1500 м» результати дівчат групи спеціалізацій «фортепіано», «оркестрові, струнні інструменти» змінилися із $\bar{x} = 8,92$ ($S = 0,26$) хв на першому курсі до $\bar{x} = 8,68$ ($S = 0,26$) хв на другому; дівчат

групи спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» з $\bar{x} = 8,81$ ($S = 0,28$) хв на першому курсі до $\bar{x} = 8,74$ ($S = 0,41$) хв на II курсі та у групи дівчат спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» із $\bar{x} = 8,97$ ($S = 0,13$) хв на першому курсі до $\bar{x} = 8,61$ ($S = 0,21$) хв на другому курсі.

Оцінювання показників дівчат різних спеціалізацій із тесту «Біг на 100 м» дає підстави стверджувати, що змінилися результати дівчат групи спеціалізацій «фортепіано», «оркестрові струнні інструменти» з $\bar{x} = 16,62$ ($S = 0,79$) с на першому курсі до $\bar{x} = 16,64$ ($S = 0,71$) с на другому, зміни статистично невірогідні ($p > 0,05$); дівчат групи спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» і «народні інструменти» з $\bar{x} = 17,03$ ($S = 0,74$) с на першому курсі до $\bar{x} = 17,00$ ($S = 0,79$) с на II курсі, зміни статистично невірогідні ($p > 0,05$), та у групи дівчат спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» з $\bar{x} = 15,81$ ($S = 0,20$) с на I курсі до $\bar{x} = 17,46$ ($S = 0,70$) с на II курсі, зміни є статистично вірогідними ($p < 0,01$).

Шляхом оцінювання координаційних здібностей (човниковий біг 4х9 м) простежено змінність одержаних результатів у дівчат спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» з $\bar{x} = 11,34$ ($S = 0,33$) с на I курсі до $\bar{x} = 11,52$ ($S = 0,19$) с на II, зміни не статистично вірогідні ($p > 0,05$); у дівчат спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти» з $\bar{x} = 11,40$ ($S = 0,27$) с на I курсі до $\bar{x} = 11,49$ ($S = 0,21$) с на II, зміни не статистично вірогідні ($p > 0,05$), та у дівчат спеціалізацій «вокал», «хорове диригування» з $\bar{x} = 10,86$ ($S = 0,11$) с на I курсі до $\bar{x} = 11,37$ ($S = 0,15$) с на II зміни є статистично вірогідними ($p < 0,01$).

Динаміка показників виконання тесту «Підтягування на перекладині», що характеризує рівень розвитку сили, відображає тенденцію до зниження: у дівчат спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» – з $\bar{x} = 12,41$ ($S = 0,94$) разів на I курсі до $\bar{x} = 10,75$ ($S = 1,00$) разів на II, зміни є статистично вірогідними ($p < 0,01$); у дівчат спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти» – з $\bar{x} = 12,00$ ($S = 1,25$) разів

на I курсі до $\bar{x} = 10,70$ ($S = 1,34$) разів на II курсі, зміни не статистично вірогідні ($p > 0,05$), та у дівчат спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» з $\bar{x} = 12,14$ ($S = 1,77$) разів на I курсі до $\bar{x} = 11,29$ ($S = 1,25$) разів на II, зміни не статистично вірогідні ($p > 0,05$).

У тесті «Стрибок у довжину з місця» на часовому зрізі III курсів у дівчат спеціалізацій «фортепіано», «оркестрові, струнні інструменти» відбулися зміни з $\bar{x} = 155,06$ ($S = 6,38$) см на I курсі до $\bar{x} = 152,44$ ($S = 5,03$) см на II, зміни статистично невірогідні ($p > 0,05$); у дівчат спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» з $\bar{x} = 158,40$ ($S = 4,70$) см на I курсі до $\bar{x} = 155,40$ ($S = 5,08$) см на II, зміни не статистично вірогідні ($p > 0,05$), та у дівчат спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» з $\bar{x} = 149,71$ ($S = 5,59$) см на I курсі до $\bar{x} = 153,57$ ($S = 8,14$) см на II, зміни не статистично вірогідні ($p > 0,05$).

Під час оцінювання результатів тесту «Підйом тулуба в сід з положення лежачи» виявили, що впродовж навчального інтервалу III курсів у дівчат спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» відбулися зміни з $\bar{x} = 37,76$ ($S = 4,18$) разів на I курсі до $\bar{x} = 36,81$ ($S = 1,68$) разів на II, зміни не статистично вірогідні ($p > 0,05$); у дівчат спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» з $\bar{x} = 38,50$ ($S = 1,58$) разів на I курсі до $\bar{x} = 36,40$ ($S = 1,84$) разів на II, зміни статистично вірогідні ($p < 0,05$) і у дівчат спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» з $\bar{x} = 38,29$ ($S = 2,21$) разів на I курсі до $\bar{x} = 36,00$ ($S = 0,82$) разів на II, зміни статистично вірогідними ($p < 0,05$).

Зміни показників обстежуваних дівчат у тесті вияву гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи) мають таку динаміку: у дівчат спеціалізацій «фортепіано», «оркестрові, струнні інструменти» на I курсі $\bar{x} = 9,24$ ($S = 0,83$) см, а та на II – $\bar{x} = 8,63$ ($S = 0,72$) см, зміни статистично вірогідні ($p < 0,05$); у дівчат спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти» на I курсі $\bar{x} = 9,10$ ($S = 0,74$) см, а на II

курсі – $\bar{x} = 8,20$ ($S = 0,79$) см, зміни статистично вірогідні ($p < 0,01$); у дівчат спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» на I курсі $\bar{x} = 9,14$ ($S = 0,90$) см, а на II $\bar{x} = 8,29$ ($S = 0,76$) см, зміни статистично вірогідні ($p < 0,05$).

У тесті «Стрибки через скакалку протягом 30 с» у всіх досліджуваних дівчат упродовж III курсів навчання відбулися зміни: у дівчат спеціалізації «фортепіано» й «оркестрові, струнні інструменти» з $\bar{x} = 57,18$ ($S = 1,42$) разів на I курсі до $\bar{x} = 58,38$ ($S = 1,92$) разів на II, зміни статистично вірогідні ($p < 0,05$); у дівчат спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» й «народні інструменти» з $\bar{x} = 56,10$ ($S = 1,52$) разів на I курсі до $\bar{x} = 57,50$ ($S = 1,71$) разів на II, зміни статистично вірогідні ($p < 0,05$); та у дівчат спеціалізацій «вокал» і «хорове диригування» з $\bar{x} = 55,00$ ($S = 0,58$) разів на I курсі до $\bar{x} = 56,00$ ($S = 1,15$) разів на II, зміни не є статистично вірогідними ($p > 0,05$).

Розглянемо динаміку змінності середньостатистичних показників юнаків різних спеціалізацій у тесті «монтаж-демонтаж» за роками навчання (табл. 3.27).

Зауважимо, що середньостатистичний результат юнаків спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» на I курсі під час монтажу становив 19,44 одиниць, демонтажу 17,33 одиниць, тоді як на II курсі такі показники є незначно кращими 19,58 одиниці та 18,00 одиниць відповідно. Означені зміни у групі спеціалізацій «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти» не є статистично вірогідними ($p > 0,05$).

Представлені в таблиці 3.27 результати виконання юнаками I та II курсу тесту «монтаж-демонтаж», в аспекті спеціалізацій, дають змогу констатувати про статистично достовірне ($p < 0,01$) зниження на 0,82 одиниці середньостатистичного результату виконання тесту «демонтаж» юнаками спеціалізацій «Оркестрові, духові та ударні інструменти», «народні інструменти» на II курсі, порівняно із I.

Показники виконання тесту «монтаж-демонтаж» юнаками I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво», (n=89); к-ть одиниць

Спеціалізації	Рік навчання, обсяг вибірки, n	Тести			
		Монтаж		Демонтаж	
		х	S	х	S
«фортепіано» й «оркестрові струнні інструменти»	I (n=9)	19,44	1,59	17,33	1,58
	II (n=12)	19,58	1,62	18,00	1,41
«оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти»	I (n=19)	19,79	1,40	17,53	1,65
	II (n=20)	20,00	1,72	18,40*	1,67
«вокал», «хорове диригування»	I (n=13)	18,00	1,00	16,92	0,95
	II (n=14)	17,36	0,63	16,86	0,77

Примітка. * – Відмінності достовірні в разі порівняння результатів I та II курсів на рівні $p < 0,05$, ** – на рівні $p < 0,01$ за критерієм Ст'юдента для незалежних вибірок.

Результати виконання юнаками спеціалізацій «вокал», і «хорове диригування» тесту «монтаж» 18,00 (S=1,00) на I курсі проти 16,92 (S=0,95) на II, відображають погіршення середньостатистичного значення, попри те, що відмінності не є статистично достовірними. Результати юнаків спеціалізацій «вокал», і «хорове диригування» під час демонтажу на II курсі виявилися нижчими на 0,06 одиниць за середньостатистичне значення виконання цього тесту на I курсі ($p > 0,05$).

До основних вимог, які висувають до моторних тестів, належать: максимальна простота, валідність, надійність, вірогідність і об'єктивність.

Однак, невідповідність певних вправ одразу всім вимогам призводить до кількості рухів, що їх можна використати для об'єктивного оцінювання рухових можливостей.

Під час вибору тесту також брали до уваги те, що результат тестування не повинен залежати від «тренуваності на тест» [12, 179, 212].

Для гри на фортепіано та струнних інструментах важливі швидкість, спритність, координація і точність рухів плеча, передпліччя та, особливо, кисті й пальців [24, 138].

Таблиця 3.28

Показники виконання тесту «монтаж-демонтаж» дівчат

I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво», (n=67); к-ть одиниць

Спеціалізації	Рік навчання, обсяг вибірки n	Тести			
		монтаж		Демонтаж	
		х	S	х	S
«фортепіано» та «оркестрові струнні інструменти»	I (n=17)	18,94	1,25	18,35	1,58
	II (n=16)	19,81	1,60	18,81	1,42
«оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти»	I (n=10)	21,90	1,45	20,40	1,07
	II (n=10)	22,30	0,82	21,10	0,88
«вокал», «хорове диригування»	I (n=7)	18,43	1,13	17,57	1,40
	II (n=7)	18,57	1,13	17,29	1,25

Примітка. * Відмінності достовірні в разі порівняння результатів I та II курсів на рівні $p < 0,05$, ** на рівні $p < 0,01$ відповідно до критерію Ст'юдента для незалежних вибірок.

Результати виконання тесту «монтаж-демонтаж» дівчатами I та II курсу розрізі спеціалізацій наведено в таблиці 3.28. Як уже було зазначено, результат тестування не має залежати від «тренованості на тест». Звикання до тесту може зумовити часте його використання [24, 138], коли поліпшення результативності тесту спричиняє вдосконалення окремих рухів, із яких він складається. Особливо чіткого вияву остання закономірність набуває в ході тестування окремих видів координаційних здібностей. Тому тест «монтаж-демонтаж» варто залучати лише як засіб контролю, а не як фізичну вправу.

Як наслідок проведення тестування «монтаж» можемо констатувати, що дівчата спеціалізацій «фортепіано» та «оркестрові, струнні інструменти» показують результати від 20 до 25 одиниць, а середньостатистичне значення на I курсі становить 18,59 одиниць ($S=1,37$) проти 17,94 одиниць ($S=1,89$) на II. Означені зміни у групі спеціалізацій «фортепіано» й «оркестрові струнні інструменти» не є статистично вірогідними ($p>0,05$).

Так само статистично недостовірні зміни середньостатистичних значень результатів тесту «монтаж-демонтаж» виявили у групі дівчат спеціалізацій «оркестрові, духові та ударні інструменти», «народні інструменти» ($p>0,05$) та групі дівчат спеціалізацій «вокал», «хорове диригування».

У студентів спеціалізацій «фортепіано», «оркестрові струнні інструменти» середньостатистичне значення виконання тесту «монтаж-демонтаж» вище, ніж у студентів спеціалізацій «оркестрові, духові та ударні інструменти», «народні інструменти», однак ці відмінності не є статистично вірогідними.

Гра на баяні чи акордеоні потребує значних фізичних зусиль, особливо в тому разі, коли музикантові доводиться грати впродовж тривалого часу [180]. У такому контексті для студентів-музикантів постають важливими результати тесту «динамоментія».

Розглянемо таблицю 3.29, де подано показники виконання тесту «динамометрія» юнаками I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво».

**Показники виконання тесту «динамометрія» юнаками
I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво», кг (n=87)**

Спеціалізації	Рік навчання, обсяг вибірки, n	Тести			
		права рука		ліва рука	
		х	S	х	S
«фортепіано» та «оркестрові струнні інструменти»	I, (n=9)	38,67	1,58	37,11	1,05
	II, (n=12)	39,92	1,44	37,92	1,51
«оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти»	I, (n=19)	39,26	1,79	37,89	2,02
	II, (n=20)	40,70	1,87	38,85	1,53
«вокал» та «хорове диригування»	I, (n=13)	37,85	1,46	36,23	1,83
	II, (n=14)	37,79	1,72	35,93	2,02

Примітка. * Відмінності достовірні в разі порівняння результатів I та II курсів на рівні $p < 0,05$, ** на рівні $p < 0,01$ відповідно до критерію Стюдента для незалежних вибірок.

Так, у юнаків спеціалізацій «фортепіано», «оркестрові струнні інструменти» показники динамометрії обох рук незмінними.

У таблиці 3.29 зафіксовано незначне підвищення результатів тесту «динамометрія» у юнаків спеціальності «фортепіано», «оркестрові, струнні інструменти» II курсу порівняно з I курсом. Утім, це не стосується спеціалізацій «вокал», «хорове диригування», юнаки яких демонструють майже незмінні результати і правої, і лівої руки.

Статистично достовірне зниження результатів виконання тесту «динамометрія» виявили лише юнаки спеціалізацій «оркестрові, духові та ударні інструменти», «народні інструменти».

Розглянемо таблиці 3.30 із показниками виконання тесту «динамометрія» дівчатами I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво».

Таблиця 3.30

**Показники виконання тесту «динамометрія» дівчатами
I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво», кг (n=67)**

Спеціалізації	Рік навчання, обсяг вибірки, n	Тести			
		права рука		ліва рука	
		х	S	х	S
«фортепіано» та «оркестрові струнні інструменти»	I, (n=17)	22,12	1,73	21,24	1,60
	II, (n=16)	22,63	1,26	21,81	1,42
«оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти»	I, (n=10)	20,00	1,63	20,30	1,25
	II, (n=10)	20,50	1,18	20,10	1,10
«вокал», «хорове диригування»	I, (n=7)	18,86	0,90	18,00	0,82
	II, (n=7)	18,29	1,11	18,00	1,29

Примітка. * Відмінності достовірні в разі порівняння результатів дівчат різних спеціалізацій I та II курсів на рівні $p < 0,05$, ** на рівні $p < 0,01$ відповідно до критерію Стюдента для незалежних вибірок

На думку, Сметани С. (2016) [180] конструкція грифа баяна або акордеона, а система розміщення клавіатури дають змогу виконавцеві повністю використовувати природну гнучкість правої руки, яка має вільно рухатися, не порушуючи розвитку музичної тканини й «дихання» мелодії [180]. Вищезначений автор [180] зазначає: «усе це стосується й постановки лівої руки, яка, окрім безпосередньо гри на клавіатурі, здійснює ще й міховедення. Саме тому ліву руку слід достатньо міцно тримати між корпусом інструмента та лівим ременем, що уможливить не тільки непомітне «розтягування» та «стискання» міха під час виконання, а й якісніше філірування звука [180].

Так, показники дівчат спеціалізацій «фортепіано» та «оркестрові струнні інструменти» в тесті «динамометрія» (табл. 3.30) є вищими за результати дівчат інших спеціалізацій. Зміни результатів студенток усіх спеціалізацій у віковому аспекті не є статистично достовірними.

Висновки до розділу 3

Серед обстежуваного контингенту студентів проведено анкетування на визначення рівня теоретичних знань щодо особливостей фізичного розвитку та фізичної підготовленості, способу життя та шляхів реалізації здорового способу життя в процесі життєдіяльності, а також питання щодо корекції та профілактики порушень постави.

На основі оцінювання соматометричних і фізіометричних показників фізичного розвитку студентів спеціальності «Музичне мистецтво» з'ясовано, що на II курсі юнаків із високим рівнем стану постави менше, ніж на I; аналогічну ситуацію спостережено з високим і вище за середній рівнями фізичного здоров'я.

Організовано експертну оцінювання професійно важливих фізичних якостей, як-от: загальної витривалості, силової витривалості, статичної витривалості, витривалості м'язів зорового аналізатора.

У ході педагогічного експерименту розкрито наявність негативної тенденції щодо погіршення результатів фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі навчання, що доведено статистично достовірно гіршими результатами фізичної підготовленості студентів II курсу порівняно з I ($p < 0,05$).

За результатами констатувального експерименту було визначено, що виявлену у студентів спеціальності «Музичне мистецтво», спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти» і «народні інструменти» недостатність розвитку фізичних якостей може бути усунено шляхом упровадження новітніх підходів до процесу фізичного виховання з врахуванням думки експертів щодо професійно важливих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей.

На ґрунті системного аналізу науково-методичної літератури й отриманого практичного досвіду підтверджено необхідність ужиття низки заходів із підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів спеціальності «Музичне мистецтво». Рекомендації з удосконалення організаційно-методичних умов провадження процесу фізичного виховання повинні мати прикладний характер, а також передбачати особливості майбутньої професійної діяльності та умови її виконання, серед яких складність у координаційному аспекті, ступінь залучення функціональних систем організму.

Матеріали розділу представлено у публікаціях [134, 135, 138, 139, 140, 141, 143, 262].

РОЗДІЛ 4

ТЕОРЕТИЧНЕ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО»

Теоретичний аналіз літературних джерел та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців сфери фізичного виховання дають підстави стверджувати про обгрунтовану доцільність удосконалення чинних на сучасному етапі програм навчальних закладів різного рівня акредитації в аспекті посилення уваги до особливостей фізичного стану студентської молоді [14, 37, 43, 130, 131, 133, 150]. Увиразнює логіку звернення до окресленої проблеми те, що на початку третього тисячоліття використання досягнень науково-технічного прогресу, впровадження засобів інформаційних технологій, знання параметрів моделювання рухової функції людини, високий розвиток сучасних фізкультурно-оздоровчих і фітнес-технологій як ніколи до сьогодні уможливають одержання об'єктивних критеріїв програмування освітнього процесу з фізичного виховання у навчальному закладі [18, 133, 146, 172, 175, 177, 192]

За результатами попередніх досліджень і на основі даних науково-методичної літератури констатуємо, що попри аудиторне навчальне навантаження, професійним самовдосконаленням у вільний час студенти займаються в середньому по 3-4 години на день [39]. Так, у роботі К. Т. Бондар (2017) наголошено на тому, що: «після тривалої музично-виконавської діяльності музиканти відчують м'язове перенапруження, зокрема, виконавці на фортепіано відчують втому м'язів шиї, плечового поясу та пальців; скрипалі й альтисти - болі в ногах, спині, плечовому поясі, руках та кистях; баяністи та акордеоністи – болі в попереку, м'язах комірцевої зони, плечового поясу, передпліччях та пальцях; гітаристи та бандуристи скаржаться на перенапруження м'язів комірцевої зони, спини,

кистей та пальців; ударники – на перевтому м'язів ніг, спини, шиї, плечового поясу та передпліч» [39].

З огляду на представлені у попередньому розділі дисертації результати оцінювання рівня фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» загалом і тестування на предмет визначення рівня їхньої фізичної підготовленості зокрема, підтверджено фахової літератури про те, що одним із найважливіших завдань розвитку рухових якостей студентів є корекція та розвиток професійно-значущих фізичних здібностей. Відтак, для вирішення такого завдання видається необхідним розроблення комплексної технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

4.1. Зміст технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво»

Фахівці галузі фізичної культури і спорту, зокрема Ю. Грицай та С. Бірюк (2016) [57] неодноразово підкреслювали доцільність формування у студентської молоді культури здоров'я протягом усього періоду навчання у ЗВО, що розкриває беззаперечну актуальність проблеми організації навчально-виховного поцесу в закладах освіти з урахуванням технологій здоров'язбереження [57, 129].

Науковці виявляють однастайність у баченні перспективи поліпшення фізичного стану студентів шляхом підвищення їхньої рухової активності. На основі аналізу стану фізичного виховання студентів спеціальності «Музичне мистецтво» з'ясовано, що у більшості з них, зазвичай, не сформовано потребу піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують основними, найефективнішими засобами оздоровлення – фізичними вправами [133, 134].

З огляду на вище викладене гостро постає питання про введення фізичної культури і спорту, оздоровчих засобів фізичного виховання у повсякденне життя студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Тому в ході проведення досліджень на ґрунті теоретико-методичного аналізу проблеми корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» розроблено структурну модель завдань їхньої фізкультурно-оздоровчої діяльності в аспекті корекції фізичного стану, які підлягають вирішенню на всіх етапах реалізації технології.

Для забезпечення оптимального виконання логічно структурованих взаємопов'язаних завдань корекції фізичного стану студентів передбачено такі етапи запропонованої в роботі технології (рис. 4.1.)

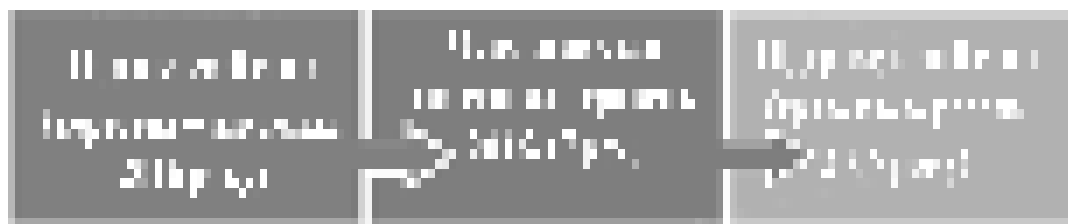


Рис. 4.1. Етапи технології корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей

Алгоритм реалізації технології охоплював такі послідовні кроки:

✓ перший крок: аналіз структури професійно-прикладної фізичної підготовки; визначення засобів, методів фізичного виховання; характеристика вправ, величина і спрямованість навантаження, форм організації студентів на занятті; розроблення тестових завдань різної складності для встановлення рівня теоретичних знань студентів з фізичної культури за курсами;

✓ другий крок: систематизація засобів корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», обґрунтування змісту комплексів вправ залежно від музичної спеціалізації з огляду на те, що техніка гри на різних музичних інструментах принципово відрізняється за структурою м'язової діяльності та функціональною специфікою;

✓ третій крок: експериментальна перевірка впливу змісту технології на корекцію фізичного стану студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти»;

✓ четвертий крок: укладання практичних рекомендацій щодо використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням мотивів студентів, застосування теоретичних положень галузі фізичної культури і спорту в інноваційному контексті для студентів освітніх закладів культури і мистецтв.

Теоретичним фундаментом розробленої в дослідженні технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» постають принципи дидактики, зокрема безперервності, індивідуалізації, прогресування тренувальних дій, циклічності і вікової адекватності педагогічного впливу (Б. М. Шиян, 2001–2012; Т. Ю. Круцевич, 2003–2017 та ін.) [120, 217].

Мета авторської технології – корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Спектр найважливіших завдань технології утворюють такі, як: формування знань про вплив фізичних вправ на організм; ознайомлення з основами техніки традиційних та інноваційних засобів авторської технології; цілеспрямоване зміцнення м'язового корсету; розвиток професійно важливих фізичних якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво»; формування навичок самостійних занять; розроблення рекомендацій щодо систематичних самостійних занять фізичною культурою [132] (рис. 4.2).

Так, завданнями основного етапу реалізації технології корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей першого курсу вважали такі, як: удосконалення фізичної підготовленості; формування фізичної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності шляхом розвитку спеціальних професійно значущих фізичних якостей; корекція фізичного стану [132, 133]. Завдання підтримувального етапу визначали: виховання потреби фізичного вдосконалення систематичних занять фізичними вправами; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, формування мотивації до самостійних занять фізичними вправами.

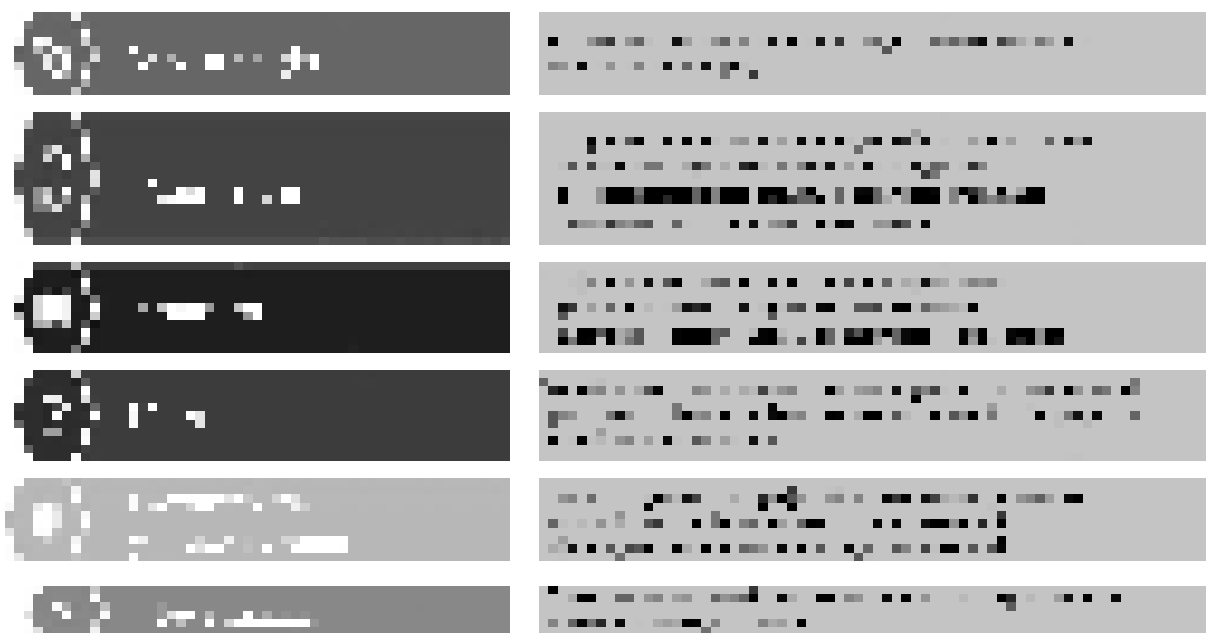


Рис. 4.2. Завдання технології корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей

Технологія складається зі змістових блоків, що підлягали інтегруванню у навчальний процес студентів музичних спеціальностей і застосуванню на всіх вищеописаних етапах її реалізації технології (рис. 4.3).

У блоках «Теоретичного спрямування» та «Практичного спрямування» засобів фізичної культури, доступних для реалізації у практиці освітніх закладів, і таких, що зорієнтовані на специфіку студентського контингенту музичного профілю та блок контролю ефективності технології [132, 133, 136].

Основна ідея запропонованого в дослідженні підходу до планування навчального матеріалу з фізичного виховання для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» полягала в оптимальному поєднанні змісту базового (знання, рухові вміння та навички, обов'язкові для засвоєння) та варіативного (використанні фізичні вправи, що відзначають спрямованістю на корекцію фізичного стану) компонентів. Варто підкреслити таку особливість коригувальних вправ, як можливість за їхньої допомоги вибірково впливати на всі компоненти фізичного стану. Розроблена нами технологію корекції фізичного стану студентів музичних спроектовано на застосування системи організаційно-методичних заходів, ґрунтованих на алгоритм і профілактики

та корекції біогеометричного профілю постави, розвитку й удосконалення фізичних якостей із застосуванням авторських комплексів вправ, які уможлиблюють вирішення проблеми корекції.

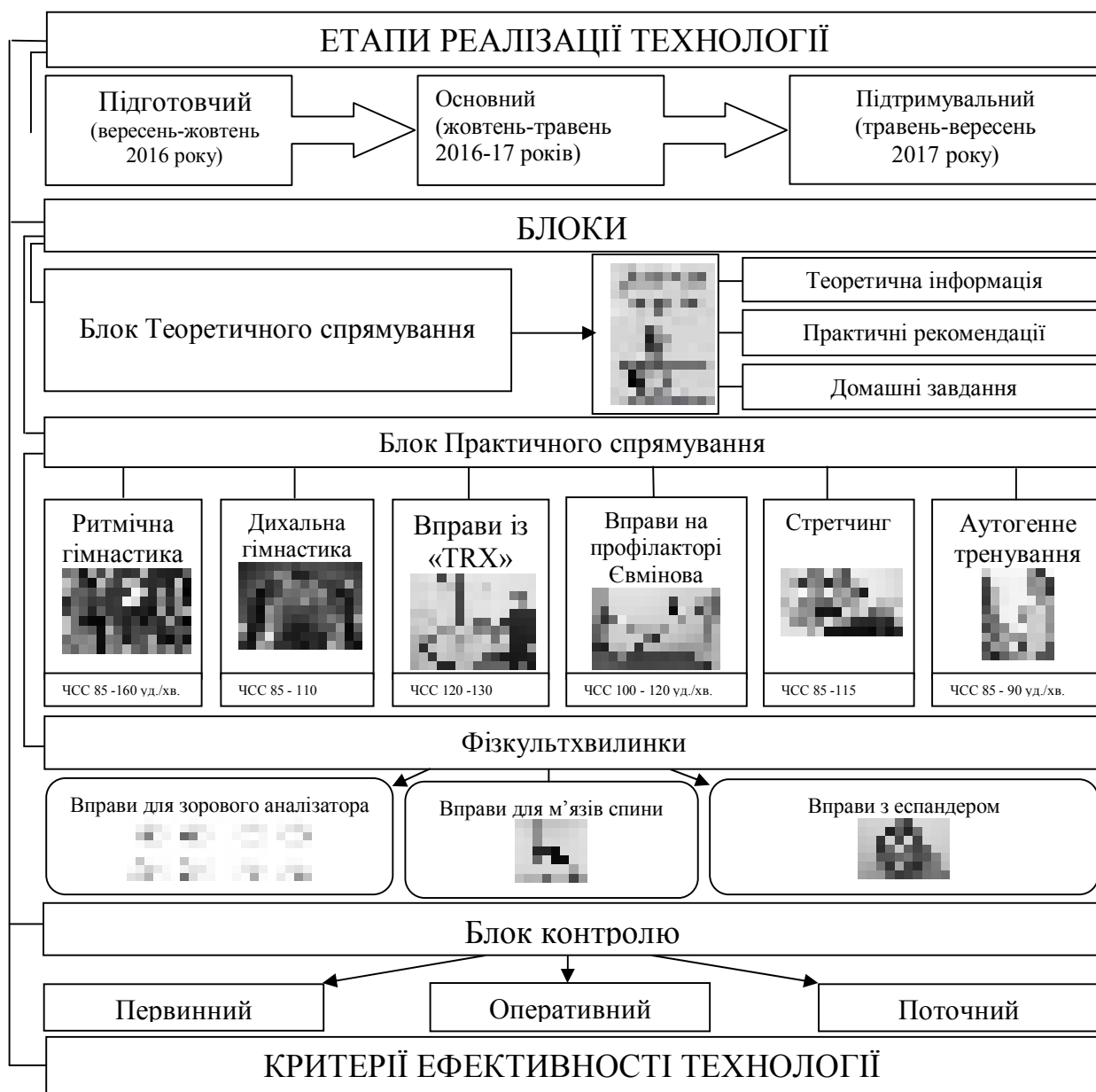


Рис. 4.3. Блок-схема технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво»

Для підвищення показників фізичної підготовленості, поліпшення показників ФЗ і на основі результатів оцінювання експертів, у дослідженні переглянуто заняття із фізичної культури для студентів спеціальності «Музичне мистецтво», а зроблені висновки щодо необхідності розвитку

певних якостей використано як підґрунтям технології й інтегровано у навчальний процес [133].

Розглянемо структурні одиниці технології – блоки цільової спрямованості.

Такий складник розробленої в роботі технології, як блок теоретичних знань, уведено до її до структури з огляду на потребу реалізації низки принципів фізичної культури, зокрема принципу свідомості й активності.

Мета блоку теоретичних знань - сприяти засвоєнню знань про режим праці та відпочинку, види фізичних вправ та особливості їхнього використання в залежності від рівня фізичного стану; характеристики фізичного навантаження під впливом фізичних вправ; види та методи контролю і самоконтролю за показниками фізичного стану; сформувані вміння самостійно укладати комплекси фізичних вправ відповідно до рівня фізичного стану.

Для формування теоретичних знань із дисципліни «Фізична культура» звертатися до робочої програми з фізичної культури для студентів училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича спеціальності «Музичне мистецтво».

У програмі з фізичного виховання передбачено засвоєння таких теоретичних відомостей, як: (знання із загальної гігієни та гігієни фізичних вправ, дані щодо впливу фізичних вправ на здоров'я та фізичний розвиток людини, матеріали, необхідні для самостійних занять фізичними вправами, формування правильної постави тощо). Виклад теоретичного матеріалу практикували на вступних і звичайних заняттях, на заняттях із фізичної культури (у підготовчій частині 7-12 хв, в основній частині безпосередньо під час виконання рухової дії), послуговуючись для подання теоретичної інформації не лише словесними методами, а й наочними, серед яких показ вправ учителем, і використання таблиць із зображеннями вправ із системи запропонованих технологій.

На основі вищезгаданої робочої програми було розроблені тести різної складності для перевірки теоретичних знань із фізичної культури за курсами. Запропоновані кожному студентові тести мали вигляд опитувальника, що охоплював 24 запитання та варіанти відповідей на них.

За результатами проведеного анкетування з'ясовано, що студенти спеціальності «Музичне мистецтво» мають надто низький рівень мотивації до занять із фізичної культури та спорту, рухової активності й установок на здоровий спосіб життя.

Для підвищення рівня мотивації та підготовленості студентів у технології було передбачено застосування на заняттях фізичної культури нових форм і методів, а саме-таких інноваційних методик як «Спортивний рейтинг», турнір «Лідер», інформаційно-методичного проект «Симфонія здоров'я», презентації з тем - «Використання комп'ютерних технологій на заняттях фізичної культури», комплекси вправи з тренажером «функціональні петлі TRX», «Застосування фітнес-технологій для підвищення рівня рухової активності», «Роль і значення легкої атлетики у професійно-прикладній підготовці студентів» тощо, відеоматеріалів: «Училище культури і мистецтв – спортивне».

У позанавчальний час було організовано та проведено секційні заняття із різних видів спорту, спортивно-масові та фізкультурно-рекреаційні заходи «Тиждень здоров'я», «Зразкові вправи на поставу», «Пробіг з вірою в серці», першість з видів спорту, матчевий турнір серед училищ культури і мистецтв; оформлення куточка фізичної культури, стенда «Кращий спортсмен училища», фотоальбому «Спортивно-масова робота в училищі культури і мистецтв»; комплекси вправ на різні групи м'язів, регламентацію видів фізичного навантаження.

Зауважимо, що в дослідженнях ряду авторів, зокрема Н. Л. Голованової (2015) особливим шляхом формування теоретичних знань названо застосування інтерактивних методів навчання [51].

Утім, незважаючи на актуальність і результативність використання інформаційних технологій для побудови інформаційного освітнього середовища фізичної культури студентів і технологій освіти із фізичної культури, на сьогодні слід визнати звернення до мультимедіа технологій для формування фізичної культури студентів в процесі фізичного виховання фрагментарними та спорадичними [51, 225]. Загалом визначення ефективності інформаційних технологій для формування інформаційного освітнього середовища фізичної культури студентів в системі освіти та поза нею, виявлення загальнотеоретичного базису навчання, для дидактичного розроблення підходів щодо введення інформаційних технологій до сфери фізичного виховання студентів може слугувати предметом окремого дослідження [224, 225].

У ракурсі такої тенденції розвитку сучасного суспільства, як його виражена інформатизація, пов'язана із необхідністю дедалі ширшого залучення інформаційних технологій у галузь освіти, у дослідженні запропоновано авторський інформаційно-методичний проект «Симфонія здоров'я». Серед переваг останнього те, що застосування інформаційних моделей сприяє формуванню пізнавальної самостійності студентів, а чітко структурований на ґрунті виокремлення основного та другорядного навчальний матеріал забезпечує конкретність, узагальнення та розширення обсягу знань.

Розроблений інформаційно-методичний проект «Симфонія здоров'я» (рис. 4.3) дає змогу на підставі використання міжпредметних зв'язків посилити теоретичну підготовленість студентів, активізувати їхнє зацікавлення навчанням, забезпечити єдність освітнього процесу та підвищити ефективність процесу фізичного виховання. Проект містить такі розділи, як: «Теоретична інформація», «Практичні рекомендації», «Домашні завдання».

Розділ «Теоретична інформація» охоплює підрозділи, зорієнтовані на отримання додаткових відомостей про рухову активність, здорове

харчування, поняття правильної постави, й оформлених за основними темами «Рухова активність і здоров'я», «Рациональне харчування» та «Важливість правильної постави». З огляду на обґрунтовану в дослідженні потребу корекції статичного режиму роботи за інструментом студентів музичних спеціальностей у цьому розділі проекту подано теоретичну інформацію щодо основних помилок посадки останніх за інструментом.



Рис. 4.3. Інформаційно-методичний проект «Симфонія здоров'я» – «Важливість правильної постави для музиканта» (роздруківка для студентів).

Розглянемо особливості формування неправильної посадки музикантів за інструментом на прикладі студентів спеціальності «Музичне мистецтво», спеціалізації «Народні інструменти» (баян). Ігровим апаратом музиканта-виконавця часто вважають пальці, кисть і передпліччя разом (їх не можна сприймати ізольовано), що зумовлює доцільність приділення уваги руховій реакції його організму. Ще однією особливістю гри на баяні є те, що інструмент під час гри знаходиться на колінах виконавця. Способи втримання баяна традиційно називають посадкою баяніста. Зміни посадки виконавця впливають на характеристики звуку.

З огляду на вищевикладене виконавчим апаратом баяніста слід вважати всю його опорно-рухову систему, регульовану та координовану нервовою системою.

Постановка виконавського апарату баяніста, акордеоніста зумовлена здебільшого характером конкретно виконуваної музики, конструктивними особливостями інструмента, а також психологічними й анатомо-фізіологічними особливостями власне виконавця [180]. Механізм процесу постановки виконавського апарату баяніста охоплює три компоненти - посадку, установку інструмента, положення рук. Тему «Важливість правильної постави для музиканта» та її підтему «Основні помилки посадки за інструментом» присвячено детальному розглядові одного з компонентів виконавського апарату баяніста – посадці за інструментом (рис. 4.4).



Рис. 4.4. Роздруківка для студентів «Основні помилки посадки за інструментом» (тема «Важливість правильної постави для музиканта» з інформаційно-методичного проекту «Симфонія здоров'я»)

Посадка баяніста - поняття динамічне. Попри те, що, як правильно сидіти за інструментом і тримати його, студент-баяніст дізнається на перших заняттях, з часом він починає відчувати дискомфорт під час гри на інструменті, скутість рухів, що зрештою, призводить до появи неправильної посадки [180]. Основна з причин описаної ситуації, це елементи посадки, сформовані на початковому етапі навчання, що зазнають часткових змін

через фізичний і професійний розвиток виконавця, ускладнення технічних і художніх завдань, поставлених перед ним.

У ході дослідження було розглянуто найбільш типові помилки посадки баяністів і наслідки виконавчої діяльності. В нашій роботі використано рекомендації авторів [173, 180] щодо критеріїв правильної посадки баяніста, вибудовані на її залежності від фізіологічних особливостей виконавця, місця зіткнення із корпусом виконавця, кута нахилу, довжини ременів тощо.

Загалом за допомогою розробленого в дослідженні макету студенти самостійно формували «Практичні рекомендації» та комплекси вправ на різні групи м'язів у межах проекту «Симфонія здоров'я». Запропонований проект стане в нагоді під час самостійного розроблення комплексів фізичних вправ, а також для розширення знань щодо вправ різної цільової спрямованості.

Теоретичний розділ «Домашні завдання» укладено для реалізації такої мети, як формування вмінь і навичок, необхідних для самостійних занять фізичними вправами з використанням засобів фізкультурно-оздоровчої спрямованості, озброєння знаннями про комплекси вправ для занять удома, розкриття особливостей виконання вправ і розгляд найбільш поширених помилок під час їхнього виконання. Виконання завдань передбачає зв'язок з матеріалом навчальних занять, доступність і простоту вправ, знання методик застосування засобів у режимі праці та відпочинку.

Блок практичного спрямування технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» - основний діяльнісний компонент дослідження. Метою блоку «Практичного спрямування» було обрано інтенсифікацію процесу адаптації студентів спеціальності «Музичне мистецтво» до навчання, створення «фундаменту» для швидкого вироблення у них професійних навичок і вмінь, та, як наслідок, підвищення ефективності навчання; вдосконалення фізичної підготовленості, профілактики порушень постави, сприяння розвитку потреби систематичного використання засобів фізичної культури під час самостійних занять (рис. 4.5).



Рис. 4.5. Компоненти блоку «Практичного спрямування» технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво»

Для забезпечення ефективності технології корекції фізичного стану студентів під час її побудови звертались до напрацювань учених із проблем упровадження інновайних технологій. Так, на доцільності впровадження інноваційних технологій, спрямованих на формування здоров'я наголошує у своїй роботі А. І. Альошина [1]. М. В. Дутчак [75] зазначає, що формулювання основних положень концепції залучення населення до

рухової активності пов'язане необхідністю запровадження інноваційних стратегій, які стимулюють відомі прогресивні підходи та сприяють інтеграції у вітчизняну систему передового світового досвіду.

З огляду на вищезначене блок «Практичного спрямування» передбачав використання на заняттях із фізичної культури і традиційних її засобів (комплекси вправ ритмічної гімнастики), і специфічних (профілактор Євмінова, дихальна гімнастика за системою О. Стрельнікової, тренажер «функціональні петлі TRX» та стретчинг. Використання засобів фізичної культури в межах блоку «Практичного спрямування» мало такі форми реалізації, як урочні та позаурочні. Розглянемо окремі аспекти урочних форм блоку «Практичного спрямування» крізь призму підвищення рівня фізичної підготовленості студентів (рис.4.6).



Рис. 4.6. Схематичне зображення форм організації технології корекції фізичного стану студентів

Відповідно до засобів фізичного виховання в дослідженні розробили 15 комплексів фізичних вправ різної цільової спрямованості [134, 136]:

- ✓ 3 комплекси вправ із застосуванням тренажера «функціональні петлі

TRX» для розвитку фізичних якостей, зокрема статичної силової витривалості різних груп м'язів, статичної та динамічної рівноваги тіла;

- ✓ 2 комплекси вправ (залежно від етапів реалізації технології) на профілакторі Євмінова та 2 комплекси вправ стретчингу для підвищення рухливості суглобів, що зазнають найбільшого навантаження під час роботи з інструментом; вправи на розвиток здатності до довільного розслаблення м'язів;

- ✓ 2 комплекси вправ (залежно від етапів реалізації технології уведенням ритмічної гімнастики) для розвитку здатності до відчуття ритму й управління просторовими та силовими параметрами рухів; 1 комплекс вправ дихальної гімнастики за методикою О. Стрельнікової; 2 комплекси вправ аутогенного тренування для вироблення навички правильної постави та зняття психо-емоційного напруження;

- ✓ комплекси вправ фізкультхвилинок для зорового аналізатора (3 комплекси), розслаблення м'язів кистей рук, зміцнення м'язів (із залученням еспандера), м'язів рук і тулуба [136].

З огляду на відмінності технік гри на музичних інструментах за структурою м'язової діяльності та функціональною специфікою зміст комплексу вправ переглядали для його диференціації. Так, застосування засобів фізичної культури мало різні різних варіаціях залежно від низки факторів. Наведемо моделі поєднання вищеперерахованих засобів залежно від етапу реалізації технології, а саме структуру варіантів занять підготовчого періоду (вересень-жовтень) (табл. 4.1) [133].

Погоджуємося з думкою авторів [53, 73, 101, 144], про те що не завжди організація фізкультурно-оздоровчого процесу відповідає загальнотеоретичним положенням його здійснення та, найважливіше, не враховує індивідуальні особливості контингенту тих, хто займається [133, 144, 145].

Для нівелювання останнього під час визначення спрямованості програми та її компонентів, брали до уваги спеціалізацію студентів –

музикантів, їхній розподіл за групами для академічних занять, побажання щодо змісту секційних занять, виявлені порушення фізичного стану та професійно важливі рухові вміння й навички (табл. 4.2).

Таблиця 4.1

Структура моделей 1, 2, 5, 6 практичного заняття з фізичної культури підготовчого етапу технології (вересень- жовтень) [133]

Частина заняття	Блоки різного цільового спрямування	Час, хв	Блоки різного цільового спрямування	Час, хв
Підготовча	Згідно із програми з фізичного виховання	15	Згідно із програмою з фізичного виховання	15
Основна	Ритмічна гімнастика	15	Згідно із програмою з фізичного виховання Комплекси вправ на профілакторі Євмінова	30
	Згідно із програми з фізичного виховання	30		30
	Методика системи стретчинг	15		
Заклучна	Згідно із програми з фізичного виховання	15	Аутогенне тренування	15
Всього		90		90

Як бачимо з таблиці, структура моделей першого і другого та п'ятого і шостого занять з фізичної культури на підготовчому етапі реалізації технології передбачає використання ритмічної гімнастики – загальним обсягом 15 хв та комплекс вправ за методикою стретчингу – 15 хвилин, час на першому та другому занятті, що проводиться згідно із програми з фізичного виховання: 15 хвилин у підготовчій частині, 30 хвилин у основній частині заняття з фізичної культури та 15 хвилин у заключній частині.

**Структура та зміст І-го заняття на тижні з фізичної культури на
початковому етапі [133]**

Частина заняття	Завдання	Зміст заняття	Тривалість виконання рухової дії, хв.
Підготовча частина	Забезпечити підготовку функціонального стану організму до основної частини; фіксувати увагу на поставі	Навчальний матеріал згідно із робочою програмою	10-15 хв
Основна частина І частина	Сприяти корекції основних і супутніх виявів дефекту постави	Вправи для корекції порушень фізіологічних вигинів: лордоз, кіфоз	10 хв
	Укріпити окремі м'язові групи	ЗРВ без предметів і з предметами (у положенні лежачи, з м'ячами, гантелями, в опорі)	10хв
2 частина	Удосконалити дихальну та серцево-судинну системи	Виконання рухових дій згідно із робочою програмою	25-30 хв
	Формувати м'язовий корсет (укріпити м'язи тулуба)	Вправи на поставу, вправи на дошці Євмінова	15-20
Заклучна частина	Удосконалити діяльність основних вегетативних систем	Вправи на розслаблення, аутогенне тренування	10 хв
	Знизити рівень протікання вегетативних функцій	Дихальна гімнастика	5 хв

Зважаючи на те, що в експериментальних дослідженнях [212] з'ясовано таку специфіку рухової діяльності студентів спеціальності «Музичне мистецтво», як її темпо-ритмова структура, початковий етап реалізації технології передбачав вибір для комплексів ритмічної гімнастики вправ на розвиток координаційних здібностей із різноритмічним виконанням у фронтальній площині (таблиця 4.3.) [232].

Таблиця 4.3

**Структура моделей 3, 4, 7, 8 практичного заняття з фізичної культури
підготовчого етапу технології (вересень - жовтень) [133]**

Частина заняття	Блоки різного цільового спрямування	Час, хв	Блоки різного цільового спрямування	Час, хв
Підготовча	Згідно із програмою з фізичного виховання; ритмічна гімнастика	5 10	Згідно із програмою з фізичного виховання	15
Основна	Згідно із програмою з фізичного виховання; комплекси вправ на функціональних петлях TRX; згідно із програмою з фізичного виховання	20	Методика системи стретчинг	15
		20	Згідно програми з фізичного виховання	25
		20	Комплекси вправ на профілакторі Євмінова	20
Заклучна	Методика системи стретчинг	15	Дихальна гімнастика	15
Всього		90		90

М. Лапутін характеризує координаційні здібності як вроджені передумови організації рухової функції, які визначають її відповідність щодо біомеханічних вимог до реалізації рухових завдань, що мають певні кінематичні й динамічні параметри.

Відомо, що процес керування рухами детермінований часовими параметрами, що набувають знаходять свого вираження в темпі та ритмі рухів. Темп, тобто кількість однотипних рухів за одиницю часу (наприклад, за 1 хвилину), класифікують на високий, середній і низький. Ритм рухів характеризують за технікою фізичних вправ, яка відображає закономірний порядок розподілу зусиль у часі та просторі, їхню послідовність і міру змін (збільшення, зменшення) в динаміці рухової дії. З огляду на зв'язок ритму з оцінюванням часових інтервалів розглядають, такі якості, як почуття часу та почуття ритму. Почуття часу — це специфічне сприйняття (за тісної взаємодії кінестетичного, зорового та слухового аналізаторів) часу людиною в процесі виконання рухових дій і діяльності. Почуття ритму засноване на почутті часу та передбачене руховому динамічному стереотипі. Воно забезпечує відтворення найтонших часових співвідношень між компонентами рухової дії [212].

Залежно від етапів реалізації технології в дослідженні розроблено комплекси колового тренування з використанням тренажера «функціональні петлі TRX». Особливо важливим для результативності роботи студентів із названим функціональним івентарем є ознайомлення їх з методикою його застосування. Так, пропонуємо такі варіанти хвату під час роботи з петлями TRX наступні: паралельний хват, хват долоньями догори, хват долоньями до низу, широкий хват, хват із поворотом долонь (Додаток Г). Нижче наведемо опис комплексу вправ TRX, уведених у рамки реалізації технології (таблиця 4.4).

Таблиця 4.4

**Комплекс вправ колового тренування з використанням тренажера
«функціональні петлі TRX»**

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Присідання. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, хват паралельний, обличчям до	від 8–10р до 24 р.	Звернути увагу на згинання в колінному суглобі до кута 90°. Темп виконання повільний, дихання вільне,

	точки кріплення. 1–2 (1–4) – напівприсід; 3–4 (5–8) – в.п.		м'язи черева підтягнуті, під час виконання рухової дії у в.п. виконувати видих.
2	Перехресні випад. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, хват паралельний, обличчям до точки кріплення. 1–2 – випад правою назад-ліворуч; 3–4 – поштовхом ноги, що стоїть попереду, в.п.; 5–8 – те саме лівою	8–10р. до 24р.	Звернути увагу на повільний темп виконання, дихання вільне, під час виконання рухової дії у в.п. виконувати видих. Звертати увагу на вузьке (широке) виконання руху
3	Присідання на одній нозі (пістолети). В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, хват паралельний, обличчям до точки кріплення. 1–2 – глибокий присід на правій на всій ступні, ліву вперед, тулуб не нахиляти назад; 3–4 – повернутися у в.п. поштовхом опорною ногою; 5–8 – те саме лівою	від 8–10 до 24.	Темп виконання повільний, дихання вільне, під час виконання рухової дії у в.п. виконувати видих. Звертати увагу на глибокий присід
4	Гребна тяга. В.п. – стійка ноги нарізно на п'ятах, руки вперед, хват паралельний, обличчям до точки кріплення, тулуб трохи відхилити назад. 1–2 – підтягнутися вгору тримаючи лікті близько до корпусу і звести лопатки у верхній точці; 3–4 – в.п., зберігаючи тулуб рівним	від 8–10 р до 24 р.	Темп виконання повільний, дихання вільне, під час виконання рухової дії у в.п. виконувати вдих
5	Т – відведення. В.п. – стійка ноги нарізно на п'ятах, руки вперед, хват паралельний, обличчям до точки кріплення, трохи відхилившись назад.	від 8–10р до 24р.	Темп виконання повільний, дихання вільне, під час виконання рухової дії у в.п. виконувати вдих.

	1–2 – підняти тулуб до точки кріплення, руки в сторони (позиція буквою Т) зберігаючи тулуб рівний; 3–4 - в.п., зберігаючи тулуб рівним.		
6	Тяга з високим положенням ліктів. В.п. - стійка ноги нарізно, руки вперед, хват паралельний, обличчям до точки кріплення, трохи відхилившись назад. 1-2 – підтягнутися до гори тримаючи лікті на рівні плечових суглобів і зведіть лопатки у верхній точці. 3-4 – в.п., тулуб рівний.	від 8-10 до 24.	Темп виконання повільний, дихання вільне, при виконанні рухової дії у в.п. виконувати вдих.
7	Згинання – розгинання рук. В.п. – стійка ноги нарізно на носках, руки вперед на рівні плечей, утримуватися за петлі TRX, кисті спрямовані вниз, спиною до точки кріплення. 1-2 – зігнути руки до кута 90°; 3-4 – в.п., зберігаючи тулуб рівним.	від 8-10 до 24	Темп виконання повільний, дихання вільне, під час виконання рухової дії у в.п. виконувати видих
8	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (ноги в петлях). В.п.–упор лежачи, руки ширше за плеч, носки вставити у петлі. 1–2 –упор лежачи на зігнутих руках до досягнення кута 90° у ліктьових суглобах; 3–4 – в.п., зберігаючи тулуб рівним.	від 8-10 до 24	Темп виконання повільний, дихання вільне, під час виконання рухової дії у в.п. виконувати видих
9	Розгинання рук (тріцепс). В.п. – стійка ноги нарізно на носках, руки вперед на рівні плечей, кисті направлені	від 8-10 до 24	Темп виконання повільний, дихання вільне, під час виконання рухової дії у В.п. виконувати видих.

	вниз, спиною до точки кріплення. 1–2 – зігнути руки в ліктьових суглобах і дотягнути рукоятки до скронь, зберігаючи тулуб рівним і лікті на ширині плечей; 3–4 – в.п., зберігаючи тиск на руків'ях.		
10	Згинання рук (біцепс). В.п. - стійка ноги нарізно, руки вперед, кисті вгору, обличчям до точки кріплення. 1–2 – зігнути руки в ліктьових суглобах, тримаючи лікті високо і на ширині плечей; 3–4 – в.п, зберігаючи тулуб рівним.	від 8-10 до 24	Темп виконання повільний, дихання вільне, під час виконання рухової дії у в.п. виконувати вдих
11	Підйом тазу. В.п. - упор лежачи, ступні в петлях, зап'ястя розмістити під плечима. 1–2 – підняти таз, не згинаючи ноги в колінних суглобах. 3–4 – в.п.	від 8-10 до 24	Темп виконання повільний, дихання вільне, під час виконання рухової дії у в.п. виконувати вдих
12	Скручування в планці. В.п. - упор лежачи, ступні в петлях, зап'ястя розмістити під плечима. 1–2 – виконати скручування, підтягнувши коліна до грудної клітки; 3–4 – в.п.	від 8-10 до 24	Темп виконання повільний, дихання вільне, під час виконання рухової дії у в.п. виконувати вдих
13	Скручування. В.п. – лежачи на спині, ноги випрямити, ступні в петлях, руки витягнути перед собою. 1–2 – здійснити тиск п'ятами на петлі, підняти тулуб, руки над головою; 3–4 – в.п.	від 8-10 до 24	Темп виконання повільний, дихання вільне, під час виконання рухової дії у в.п. виконувати вдих

Вправи, застосовані в комплексах вправ TRX, варіюють за тривалістю їхнього виконання, інтенсивністю, інтервалами відпочинку між серіями (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Параметри тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток сили під час використання тренажера «функціональні петлі TRX»

Компоненти навантаження	Етапи реалізації технології		
	Підготовчий	Основний	Підтримувальний
Кількість вправ в одному циклі виконання	6–8	10–12	8–10
Тривалість виконання вправи	30 с	40 с	35 с
Інтенсивність виконання вправи	40 % від максимальної	60-80% від максимальної	50% від максимальної
Інтервал відпочинку між серіями	5–10 хв активного відпочинку	5–10 хв активного відпочинку	5–10 хв активного відпочинку
Режим роботи	Динамічний	Стато-динамічний	Стато-динамічний

Зауважимо, що посилювало ефективність показу вчителем під час реалізації частини заняття із використанням TRX відповідних вправ тривале зорове сприйняття студентами наочного зображення таких, а саме - розміщених у спортивному залі училища плакатів із малюнками вправ, уведених у комплекси колового тренування. Один із таких макетів представлено у нижченаведеній таблиці (табл. 4.6).

З огляду на дані констатувального експерименту, що дають підстави стверджувати про низький розвитку сили обстежуваних студентів, під час добору, фізичних вправ для комплексів TRX орієнтувалися на вправи, що уможливають поліпшення рухливості суглобів, розвиток силової витривалості, координаційних здібностей глибоких м'язів ОРА.

Таблиця 4.6

Зведена таблиця колового тренування з використанням тренажера «функціональні петлі TRX» для початкового етапу реалізації технології корекції фізичного стану

1 коло	2 коло	3 коло
Вправа 7 	Вправа 8 	Вправа 7 
Вправа 1 	Вправа 3 	Вправа 1 
Вправа 4 	Вправа 5 	Вправа 6 
Вправа 9 	Вправа 10 	Вправа 13 

Тренувальний вплив у ході застосування комплексу TRX тренувальний вплив відзначається істотно спрямований на серцево-судинну та дихальну системи, роботу всіх груп м'язів, укріплення та розвиток м'язів, корекцію м'язової та жирової тканини (табл. 4.6).

Знаючи біомеханічну структуру руху, можна представити її студентам так, щоб це щонайкраще відповідало їхнім можливостям і успішному засвоєнню його елементів у тому режимі та ритмі процесу навчання, який для них найбільш природний, тобто звичний, характерний для вироблення тих рухів, які вони вже опанували [212].

Таблиця 4.6

Методика тренування з використанням тренажера «функціональні петлі TRX» на основному етапі реалізації технології

ЗМІСТ	ХАРАКТЕРИСТИКА
Засоби	Робота на тренажері «функціональні петлі TRX»
Тренувальний вплив	Серцево-судинна та дихальна системи, робота всіх груп м'язів, укріплення та розвиток м'язів, корекція м'язової та жирової тканини
Дозування навантаження	50 – 70 % $\text{VO}_{2\text{max}}$ залежно від рівня фізичної підготовленості
Кількість вправ на одному колі	4–6 вправ
Тривалість роботи під час однієї вправи	20–90 секунд
Кількість кіл	Від 1 до 3 кіл
Тривалість одного кола	6–12 хвилин
Інтервал відпочинку між одним повним колом	Від 1 до 3 хвилин
Відведений час на одному занятті	15–20 хвилин

У роботі автора [39] наголошено на: «для музикантів, які тримають музичний інструмент в руках, на заняттях варто включати вправи для розвитку статичної силової витривалості (утримання різних положень тіла); для музикантів з робочою позою сидячи варто включати вправи на розвиток статичної рівноваги, для виконавців на музичних інструментах з робочою позою стоячи – вправи на розвиток динамічної рівноваги....». Вищезначений автор [39] зазначає: «музикантам з асиметричним положенням рук відносно музичного інструменту доцільно приділяти увагу розвитку точності диференціації м'язових зусиль парних м'язів» [39].

Під час розроблення комплексів вправ, послуговувалися рекомендаціями, вміщеними в роботах В. О. Кашуби [95], А. І. Альошиної [1], І. С. Красикової [118], а саме - адаптували низку фізичних вправ, запропонованих вищевказаними фахівцями, до їхнього впровадження в навчальний процес студентів музичних спеціальностей.

Як приклад наведемо варіанти використання в експериментальній групі фізичних вправ на профілакторі Євмінова для зміцнення м'язового корсету та корекції порушень постави студентів музичних спеціальностей час основної частини занять фізичного виховання, які проводили протягом основного етапу впровадження технології.

Для студентів спеціальності «Музичне мистецтво», в спортивній залі училища на стенді представлено опис застосування комплексів вправ на профілакторі Євмінова.

Зауважимо, що, оскільки тривалість виконання аналізованого комплексу вправ 10 – 15 хвилин, а профілактори Євмінова розміщено у спортивній залі училища, вправи виконували у груповий спосіб, що зумовлювало поділ на групи по 5 осіб у кожній.

Розглянемо специфіку залучення у технологію корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» дихальної гімнастики.

Попри те, що, за результатами досліджень [232], механізм дії дихальних вправ передбачає зміну співвідношень концентрації кисню й вуглекислого газу в організмі; роботу в процесі дихання різних груп дихальних м'язів; рефлекторний вплив на мозок за допомогою впливу на нюхові та інші рецептори; рефлекторний вплив на симпатичну й парасимпатичну нервову систему, дихальні вправи не завжди належно поціновані на заняттях фізичної культури.

Відомо, що зазвичай, у стані спокою студент може виконувати до 20 дихальних рухів за хвилину (кількість рухів залежить від фізичного навантаження та положення тіла). Студент у вертикальному положенні спроможний на більш глибокий вдих через зниження кровонаповнення легенів. Для насичення організму киснем є важливою якість виконання вдиху та видиху: вдихати повітря потрібно через ніс, повністю випроставшись, оскільки в такому разі, так як в даному положенні м'язи спини допомагають роботі легенів, що стимулює кровообіг.

Дихальну гімнастику О. Стрельникової, застосовували під час основної та заключної частини заняття фізичної культури в межах авторської технології, опис деяких вправ цієї технології подано у додатках.

Опишемо особливості аутогенного та ідеомоторного тренування, передбаченого в блоці «практичного спрямування».

Для професійної діяльності музиканта винятково вагоме значення має психічна підготовка. Так, перед виступом музиканти часто відчують сценічне хвилювання, схоже на передстартовий стан спортсмена, що призводить до значного нервово-психічного стомлення й низки пов'язаних із ним негативних явищ, до яких, передусім, треба зарахувати провали пам'яті й втрату концентрації уваги [11, 42, 55].

Зважаючи на те, що завданням роботи в аспекті реалізації названих вище комплексів вправ було вдосконалення форм і методів процесу фізичного виховання, формування навичок самопізнання, свідомого ставлення до фахової підготовки.

Вироблення методики застосування ідеомоторного тренування спроектовано вміня усвідомлено та навмисно викликати кінестезичні уявлення, а також комплекс рухово-м'язових відчуттів і сприйняття, від яких залежить успіх реального виконання дій. Тільки такий постійний ретельний самоаналіз дій і поведінки допомагає забезпечуватиме формування у студента творчого підходу до фізичного тренування.

Педагогічний процес набуває форми спільної творчості викладача та студента, в ході укладання ідеомоторної програми й добору найкращих методів такого виду тренування. Правильне відтворення вправи або дії передбачає налаштування організму студента на майбутню роботу, появу потрібних зрушень у вегетативних функціях, що супроводжується поліпшенням функціонального стану нервово-м'язового апарату й завжди дає реальний тренувальний ефект.

Систематичне та цілеспрямоване використання прийомів ідеомоторного тренування для формування, удосконалення або відновлення рухових навичок сприяє більш швидкому та якісному його засвоєнню й відновленню. Крім того, це дає змогу під час занять зменшити обсяг фізичної роботи, а відтак заощадити час і сили, потрібні для вивчення нових вправ і дій, а також для регуляції фізичного навантаження, для виховання фізичних і вольових якостей, опанування механізму управління інформацією через свою свідомість.

На заняттях з фізичної культури студенти за допомогою мовно-образного емоційно-вольового управління своїм станом виховували в собі необхідні риси характеру. З огляду на те, що у повсякденному житті визначну роль відіграє узгоджена (когерентна) робота півкуль головного мозку, а в людей сьогодення більш розвинена ліва півкуля (логічне мислення), у дослідженні приділяли увагу розвитку функцій правої півкулі шляхом роботи з образним мисленням, емоціями, почуттями, відчуттями, уявленнями. Визначаючи слушність думки про те, що, уявлення

(візуалізація) можуть матеріалізуватися, до образного мислення зверталися в ході реалізації всіх складників навчання оздоровчого спрямування.

Загалом приклад розробленого в дослідженні комплексу вправ аутогенного тренування представлено у практичних рекомендаціях. Важливою складовою професійного становлення майбутнього вчителя музичного мистецтва є рівень розвитку його емоційної культури. Формування культури емоцій фахівця музичного профілю передбачає пошук і впровадження цікавих і дієвих шляхів організації навчально-виховного процесу, що забезпечить ефективність цього процесу.

Гуманізація освіти разом з іншими перетвореннями традиційного педагогічного процесу припускає затвердження самоцінності й унікальності людської особистості, звернення до внутрішнього світу людини, розкріпачення його емоційного життя, увагу до емоційних станів і проявів вихованця, а отже, і до емоційних аспектів виховання й навчання.

Реалізуватися в усіх цих напрямках може лише гуманістично орієнтований учитель з розвиненою емоційною культурою.

Побороти кризову ситуацію в системі фізичного виховання в ЗВО можна лише за умови додаткового введення форм роботи з фізичного виховання в навчальний та позанавчальний час студентів та збільшення кількості годин на цю навчальну дисципліну, як у тижневому обсязі, так і за роками навчання, а також забезпечити студентам реальну свободу вибору індивідуально прийнятних форм і засобів фізичної культури протягом усього навчання.

Як було згадано вище, для гри на фортепіано та струнних інструментах особливо важливими є швидкість, спритність, координація й точність рухів плеча, передпліччя та, особливо, кисті й пальців, що розкриває ефективність для цієї категорії музикантів вправ на розвиток дрібної моторики, які можна виконувати без предметів або з використанням різноманітних предметів і пристосувань [147].

Утім, музикантам-струнникам не варто зловживати вправами силового характеру, які можуть призвести до зменшення амплітуди та рухливості в суглобах рук [11, 24, 109].

Треба окреслити доцільність розподілу часу, що застосовано в рамках авторської технології корекції фізичного стану студентів (табл. 4.7).

Розроблену в ході дослідження технологію корекції фізичного стану студентів музичного профілю закономірно було вибудовано на основі програмі з фізичної культури для підготовки молодшого спеціаліста спеціальності: 025 «Музичне мистецтво», в якій передбачено формування і розвиток потрібних для професійного становлення студентів музичних спеціальностей якостей і властивостей на заняттях у різних музичних класах [133].

Таблиця 4.7

**Реалізація технології на заняттях із дисциплін
професійної підготовки**

Дисципліни	Комплекси вправ			
	Гімнастика для очей	Комплекс вправ із використанням еспандера	Комплекс вправ для фізкультхвилинки	Комплекс вправ для фізкультпаузи
Методика навчання гри на інструменті	+	+		+
Музичний фольклор	+		+	
Сольфеджіо	+			+
Інструментознавство		+	+	
Спеціальний клас	+	+		+

У контексті того, що потенціал щодо формування професійно важливих фізичних якостей майбутнього фахівця, розвитку комплексу його здібностей, вироблення обов'язкових знань, умінь і навичок мають різні музичні дисципліни, в зокрема і гра на музичних інструментах, і вокал, і

музично-теоретичні предмети, і методики останніх, під час дослідження намагалися створити особливо сприятливі умови для реалізації запропонованої технології в ході їхнього викладання.

Зауважимо, що інтеграція засобів розробленої технології означає не просто сумарне об'єднання окремих елементів, а їхній синтез і, як наслідок отримання системи, що відзначається цілісністю, тобто її подання як взаємодії під час усіх форм діяльності в рамках освітньої діяльності [50, 133].

Загалом у технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» передбачили використання комплексів вправ фізкультхвилинок та фізультпауз на дисциплінах циклу професійної підготовки.

Так, для дисципліни «Методика навчання гри на інструменті», на вивчення якої виділено 32 години I півріччі та 40 годин у II, розробили комплекси вправ для проведення на кожному занятті фізкультхвилинок тривалістю 1-2 хв [133], для дисципліни «Спеціальний клас» (32 години у I півріччі та 60 годин у II), запропонували фізультпаузи тривалістю 5 хв.; для дисципліни «Основи диригування» (16 годин у I півріччі та 20 годин у II), запровадили фізкультхвилинки тривалістю 2-3 хв для дисципліни «Сольфеджіо» (32 години у I півріччі та 40 годин у II півріччі) впровадили фізкультхвилинки тривалістю 2-3 хв для дисципліни «Інструментознавство», (40 годин у II півріччі) проводили фізкультпаузи тривалістю до 5 хв, а для дисципліни «Музичний фольклор» (40 годин у II півріччі), фізкультпаузи тривалістю до 5 х [133, 138].

Подамо приклад фізкультхвилинки для пальців рук з еспандером (рис. 4.8), що їх застосовують для зміцненню м'язів кисті, передпліччя та плеча, як такі що мають важливе значення для індивідуальних занять з гри на інструменті.



Рис. 4.8. Зображення використання еспандера студентами спеціальності «Музичне мистецтво»

Завдяки виконанню вправ з еспандером для м'язів рук студенти спеціальності «Музичне мистецтво» досягають під час гри на інструменті концентрації уваги не на його втримання а на відпрацюванні техніки гри.

Зауважимо, що залежно від статі та рівня підготовленості застосовують еспандери з різною жорсткістю.

Подамо приклад комплексу вправ з еспандером.

Вправа 1. В.п.- сидячи, руки вперед з еспандером. 1- стиснути кисті в кулак, 2-розтиснути кисті.

Методичні вказівки: виконуємо вправу в повільному темпі, 8-10 разів, постійно збільшуючи кількість повторень. Перші рухи робимо в режимі розминки, не даючи різкого навантаження на суглоби, але поступово нарощуємо амплітуду рухів і доводимо до максимальної. Після виконання вправи злегка струшуємо кисті.

Вправа 2. В.п. – сидячи, руки вперед з еспандером. Розгинаємо пальці з еспандером, виконуємо кругові рухи кистями ліворуч і праворуч.

Методичні вказівки: виконуємо вправу в повільному темпі, повторюючи – 6 - 8 разів. Після виконання вправи злегка струшуємо кисті.

Вправа 3. В.п.– сидячи, руки вперед з еспандером. Згинаємо й розгинаємо кисті рук з еспандером, піднімаючи кисть угору й опускаючи вниз.

Методичні вказівки: виконуємо вправу в повільному темпі, повторити—6-8 разів. Після виконання вправи злегка струшуємо кисті.

Вправа 4. В.п. – сидячи, руки вперед з еспандером. Розгинаємо пальці рук із силою в боки. Випрямляємо пальці й великим пальцем виконуємо кругові рухи спочатку в один, а потім в інший бік.

Методичні вказівки: розгинаємо пальці окремо кожен, стежачи, щоб інші пальці не розгиналися. Після виконання вправи злегка струшуємо кисті.

Вправа 5. В.п. – сидячи, руки вперед з еспандером. Із силою розгинаємо пальці в боки. Виконуємо розгинання пальців тільки перших двох фаланг по черзі.

Методичні вказівки: розгинаємо пальці окремо кожен, звертаючи увагу, щоб інші пальці не розгиналися. Після виконання вправи злегка струшуємо кисті.

Вправа 6. В.п. – сидячи. Із силою розгинаємо пальці в боки. Пальці розгинаємо послідовно, починаючи з мізинця. Потім виконуємо те саме, але починаючи від великого пальця.

Методичні вказівки: розгинаємо пальці окремо кожен, звертаючи увагу, на те, щоб інші пальці не розгиналися. Після виконання вправи злегка струшуємо кисті.

Становлення самостійного мислення є одним із показників ефективності навчально-пізнавальної діяльності. Спрямованість розумового процесу на вирішення певного завдання чи проблеми, постає детермінантою вироблення гнучких форм мислення, як психологічного підґрунтя перенесення знань і вмінь на практику, поступового створення у студентів власної системи цінностей, формування свідомості.

Така визнана на сучасному етапі мета педагогічного процесу, як формування особистості, здатної самостійно й творчо працювати в нових економічних і соціальних умовах, вимагає утвердження нової системи зв'язків між суб'єктами педагогічної діяльності. Уможливилося останнє є вдосконалення організації самостійної пізнавальної діяльності студентів, а

саме – забезпечення ефективної організації самостійної роботи студентів, що тісно пов'язана з теоретичною та практичною формами навчання й органічно доповнює їх.

Для ефективності виконання самостійної роботи в дослідженні передбачено використання «Щоденника самоконтролю» (Додаток И).

Погоджуємося із твердженням Д. Е. Чернов (2015) про те, що проблему психомоторного розвитку має бути винесено у фокус уваги всіх педагогів, які виховують музиканта-виконавця (інструменталіста, диригента, співака), оскільки саме рухова активність відіграє істотну роль у підвищенні якості виконання музичного твору, а рухи завжди відображають певний намір виконавця.

З огляду на неможливість вирішення багатьох художніх завдань без правильної організації рухової діяльності. Загальновідомо, що релаксація, саморегуляція та самоконтроль, застосування різних роду вправ, правильне використання й розподіл м'язового навантаження під час виконавської діяльності є обов'язковими умовами професійної майстерності студента-музиканта [9]. З метою досягнення оптимального рівня в дослідженні запропонували комплекси вправ для домашніх занять. Під час побудови таких комплексів орієнтовувалися на те, що кожному музикантові притаманні індивідуальні властиві тільки його технічні особливості, що залежать від морфофункціональної та психофізіологічної специфіки розвитку його організму, нервової системи, емоційності та підготовленості [39]. Так, робоча поза та характер посадки щодо музичного інструменту зумовили внесення до блоку практичного спрямування комплексів вправ для різних груп м'язів для використання вдома.

Наступним складником технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» є блок контролю її ефективності, призначений для внесення певних корективів у разі потреби, визначення ефективності запропонованої технології. Блок містить спектр організаційно-методичних заходів первинного, оперативного та поточного контролю.

На основному етапі реалізації авторської технології передбачено використання оперативного (під час і після занять) та поточний контроль (наприкінці впровадження тематичних блоків і наприкінці семестру).

Оперативний контроль уможлиблював простеження ефективності вирішення завдань конкретного заняття та забезпечував інформацією про зміни функціонального стану студента, пов'язані з впливом вправ, застосованих протягом заняття; зі ступенем відновлення після попередніх занять; із відповідністю умов заняття до вирішення дібраних для нього завдань; з характером і тривалістю періоду відновлення після заняття. Проведення такого контролю доцільне для оцінення інтересу та мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом, інтересу до фізичної вправи та бажання виконувати рухову дію. Зауважимо, що інтерес встановлювався за показниками відвідування занять, рівнем рухової активності під останніх і на основі залучення методів спостереження та опитування. Рівень теоретичних знань студентів визначали в ході проведення анкетування, конкурсу на кращий проект «Симфонія здоров'я» та за допомогою таких методів контролю, як тестування та оцінювання рівня фізичної підготовленості.

Поточний контроль здійснювали шляхом оцінювання якісних змін підготовленості студентів під впливом кількох занять і сумарного навантаження. До уваги брали оцінку ефективності використання на заняттях фізичного виховання різноманітних засобів і позитивних зрушень у їхньому фізичному стані; рівень сформованості знань про вплив фізичних вправ; підвищення рівня рухової активності; формування позитивного ставлення до занять; створення умов для розвитку особистості.

У ході поточного контролю коригували та визначали ефективність програми занять фізичної культури для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» на ґрунті аналізу рівня захворюваності протягом року; рівня теоретичних знань і практичних умінь; рівня рухової активності; мотивації; активності в заняттях; показників фізичного стану.

Завершальний етап експерименту передбачав проведення підсумкового контролю (наприкінці навчального року), що який збігався в часі з етапом перевірки ефективності впровадження запропонованої технології. Для реалізації контролю на цьому етапі було обрано такі методи: спостереження, тестування.

Як згадано вище, упродовж педагогічного експерименту студенти вдавалися до самоконтролю, а саме – вели «Щоденник самоконтролю», самостійного обліку самопочуття, настрою, дотримання режиму дня тощо.

Для підвищення мотивації та рівня підготовленості студентів під час реалізації технології застосовували нові форми й методи організації фізичного виховання, як-от інноваційні методики: «Спортивний рейтинг», турнір «Лідер», інформаційно-методичний проект «Симфонія здоров'я», а також такі позаурочні форми, як: проведення фізкультхвилин, додаткових секційних занять, спортивно-масових і фізкультурно-рекреаційних заходів «Тиждень здоров'я», «Зразкові вправи на поставу», «Пробіг з вірою в серці», першість із видів спорту, матчевий турнір серед музучилищ тощо.

Так, теоретичний проект «Фізичне виховання та наука в музичних закладах» передбачав інтеграцію теорії (оформлення куточка фізичної культури, стенда «Кращий спортсмен училища», стенда із призами) та практики (комплекси вправ на різні групи м'язів, регламентація видів фізичного навантаження, спрямованість вправ на різні групи м'язів) фізичної культури.

Розроблену технологію, структурні компоненти якої описано вище, впроваджували освітній процес студентів експериментальної групи. Як зазначено у другому розділі дисертації, в експерименті взяли участь студенти спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти» (флейта, гобой, кларнет, фагот, саксофон, валторна, труба, тромбон, туба, ударні інструменти), «народні інструменти» (баян, акордеон, домра, бандура, гітара).

Студенти КГ навчалися за програмою з фізичної культури для підготовки молодшого спеціаліста зі спеціальності 025 «Музичне мистецтво», затвердженою навчальною частиною КЗ «Вінницьке училище культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича», студенти ЕГ – за запропонованою в дослідженні технологією корекції фізичного стану, інтегрованою в навчальний план підготовки молодшого спеціаліста зі спеціальності 025 «Музичне мистецтво».

Для з'ясування ефективності запропонованої технології проводили педагогічний експеримент тривалістю 9 місяців (із вересня 2016 р. до травня 2017 р.). Кратність і тривалість занять із фізичного виховання в КГ та ЕГ на тиждень була однаковою – 2 рази (1 семестр – 32 заняття; 2 семестр – 40 занять).

Реалізація технології в експериментальній групі передбачала відвідування занять двічі на тиждень тривалістю до 90 хвилин упродовж двох семестрів. Перший семестр охоплював 32 заняття із фізичного виховання. Під час першого семестру (вересень - грудень) на заняттях акцентували на використанні ритмічної гімнастики, методики системи стретчинг, дихальної гімнастики, ознайомленні з комплексами вправ TRX і комплексами вправ аутогенного тренування.

У другому семестрі (40 занять) особливу увагу приділяли індивідуальному підходу, тобто індивідуальним програмам, добору індивідуальних вправ за системою стретчингу та комплексам вправ TRX.

Основний період другого семестру тривав три місяці (лютий-квітень), коли заняття проводили в залі, а підтримувальний один місяць (травень), коли заняття відбувалися на свіжому повітрі (стадіоні).

Навчально-виховний процес в експериментальній групі організовували з дотриманням соціальних, дидактичних і специфічних принципів фізичного виховання. Кожне окреме заняття з фізичного виховання мало підготовчу, основну та заключну частини.

Загалом під час педагогічного експерименту визначили критерії ефективності технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво»:

- мотивація студентів;
- рівень теоретичної підготовленості;
- рівень фізичного здоров'я;
- рівень фізичної підготовленості;
- рівень фізичної роботоздатності (за пробою Руф'є);
- чисельність студентів, які задіяні в секційних заняттях і спортивно-масових заходах;
- соціальний компонент (виступи, концерти).

На завершальній стадії формувального експерименту було визначено ефективність запропонованої в дослідженні технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» на основі дібраних критеріїв і проведено порівняльний аналіз показників ефективності шляхом математичної обробки даних.

4.2. Визначення ефективності технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво»

Вплив технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» на показники їхньої фізичної підготовленості досліджували на базі Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича.

У дослідженні задіяли студентів музичного училища юнаків II курсу віком 15-16 років, спеціальностей «оркестрові духові та ударні інструменти» (флейта, гобой, кларнет, фагот, саксофон, валторна, труба, тромбон, туба, ударні інструменти), «народні інструменти» (баян, акордеон, домра, бандура, гітара) у складі 19 осіб.

Варто відзначити, що юнаки ЕГ і КГ до початку експерименту не мали статистично достовірних відмінностей за показниками тестів, що характеризують фізичну підготовленість (табл. 4.9).

Результати фізичної підготовки юнаків спеціальності «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти» до початку експерименту (n=19)

Тести	Контингент студентів			
	КГ (n=10)		ЕГ (n=9)	
	х	S	х	S
Біг на 2000 м, хв	9,62	0,09	9,61	0,14
Біг на 100 м, с	16,03	0,12	15,91	0,46
Човниковий біг 4х9 м, с	10,65	0,14	10,66	0,11
Підтягування на перекладині, к-сть разів	7,70	0,67	7,67	0,71
Стрибок у довжину з місця, см	182,90	4,82	182,56	8,26
Підйом тулуба в сід з положення лежачи, к-сть разів	35,00	0,67	34,67	0,87
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	5,70	0,48	5,67	0,50
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-сть разів	56,10	0,74	56,00	0,71

Результати тестувань не передбачених програмою училища, зокрема монтаж-демонтаж, представлено в таблиці 4.10.

Із позиції біомеханіки, рухову структуру виконавської діяльності музикантів відображають закономірності взаємозв'язку рухів у просторі та часі, силових взаємодій частин тіла із музичним інструментом, що, відповідно, становлять кінематичну та динамічну структури систем рухів (К. Т. Бондар, 2016) [39].

Під час побудови технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» та перевірити її ефективності вважати за необхідне осмислити погляди фахівців на проблему координації рухових дій таких студентів у ході гри на музичному інструменті. Так, К.Т. Боднар (2016) наголошує: «проблема координації рухових дій під час гри на музичному інструменті – одна з головних у навчанні музикантів. Точність просторової орієнтації рук залежить від міжм'язової та внутрішньом'язової координації, динаміка і тембр звучання зумовлені точністю диференціювання зусиль та часу, метроритмічна сторона виконання музичного твору пов'язана зі статичною й динамічною витривалістю, точністю часових відчуттів та швидкісними характеристиками рухів...» [39].

Таблиця 4.10

Результати обстеження на визначення рівня фізичної підготовленості юнаків спеціальності «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти» до початку експерименту, (n=19)

Тести	Контингент студентів			
	КГ (n=10)		ЕГ (n=9)	
	х	S	х	S
Монтаж, к-сть од.	20,90	0,74	20,89	0,78
Демонтаж, к-сть од.	19,10	1,52	19,22	1,48
Динамометрія, кг (ліва рука)	38,30	1,70	38,22	1,20
Динамометрія, кг (права рука)	39,70	1,16	39,89	0,60

Динаміку показників фізичної підготовленості після формувального експерименту в КГ та ЕГ розкрито в таблицях (4.11–4.14). Результати тестування рівня фізичної підготовленості дають підстави стверджувати, що впродовж експерименту в юнаків КГ відмінності між усіма показниками були статистично незначущими ($p>0,05$) (динаміку змін фізичної підготовленості юнаків КГ наведено у таблиці 4.11).

Так, на кінець експерименту в контрольній групі зафіксували зменшення часу подолання дистанції 2000 м з $\bar{x} = 9,62$ хв ($S = 0,09$) до $\bar{x} = 9,08$ хв ($S = 0,13$); бігу на 100 м із 16,03 с ($S = 0,12$) до 15,93 с ($S = 0,14$).

На основі результатів тесту «Човниковий біг 4х9м» студентів контрольної групи виявили їхні зміни з $\bar{x} = 10,65$ с ($S = 0,14$) до $\bar{x} = 10,58$ с ($S = 0,13$). У контрольній групі також простежено зростання на кінець експерименту кількості підтягувань з $\bar{x} = 7,70$ разів ($S = 0,67$) до $\bar{x} = 7,90$ разів ($S = 0,74$), а показника стрибка в довжину з місця з $\bar{x} = 182,90$ см ($S = 4,82$) до $\bar{x} = 187,20$ см ($S = 6,34$).

Таблиця 4.11

Динаміка фізичної підготовленості юнаків

КГ протягом експерименту (n=10)

Тести	Початок року		Кінець року	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг на 2000 м, хв	9,62	0,09	9,08	0,13
Біг на 100 м, с	16,03	0,12	15,93	0,14
Човниковий біг 4х9 м, с	10,65	0,14	10,58	0,13
Підтягування на перекладині, к-сть разів	7,70	0,67	7,90	0,74
Стрибок у довжину з місця, см	182,90	4,82	187,20	6,34
Підйом тулуба в сід з положення лежачи, к-сть разів	35,00	0,67	36,90	2,33
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	5,70	0,48	5,90	0,57
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-сть разів	56,10	0,74	56,80	0,79

Покращення результатів студентів контрольної групи стосувалося й тестів «Підйом тулуба в сід із положення лежачи» (збільшення з $\bar{x} = 35,00$

разів ($S = 0,67$) до $\bar{x} = 36,90$ разів ($S = 2,33$), «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» (зростання з $\bar{x} = 5,70$ см ($S = 0,48$) до $\bar{x} = 5,90$ см ($S = 0,57$)). У тесті «Стрибки через скакалку протягом 30 с» студенти досліджуваної групи продемонстрували зміни середньостатистичного показника з $\bar{x} = 56,10$ разів ($S = 0,74$) до $\bar{x} = 56,80$ разів ($S = 0,79$). Додамо, що між показниками описаних вище тестів статистично значущих відмінностей не було ($p > 0,05$).

Шляхом оцінювання тесту «Монтаж-демонтаж» юнаків КГ (табл. 4.12) з'ясували збільшення результату «монтажу» із 20,90 на початку до 21,20 одиниць на кінець року. Вважаємо статистично не значущими зміни результатів виконання тесту «демонтаж» із 19,10 одиниць на початку року до 20,10 одиниць наприкінці.

Таблиця 4.12

Характеристика фізичної підготовленості юнаків КГ протягом експерименту, (n=10)

Тести	Початок року		Кінець року	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Монтаж, к-сть од.	20,90	0,74	21,20	0,79
Демонтаж, к-сть од.	19,10	1,52	20,10	1,20
Динамометрія, кг (ліва рука)	38,30	1,70	39,00	1,41
Динамометрія, кг (права рука)	39,70	1,16	40,60	0,70

Попри зафіксоване збільшення показників динамометрії і правої, і лівої руки юнаків КГ, статистично значущих відмінностей між ними не спостерегли ($p > 0,05$).

Результати проведеного під час експериментального дослідження тестування рівня фізичної підготовленості юнаків ЕГ подано в таблиці 4.13.

У ході експерименту у студентів ЕГ відбулося статистично значуще ($p < 0,05$) покращення таких показників, як: час подолання дистанції 2000 м (зменшення з $\bar{x} = 9,61$ хв ($S = 0,14$) до $\bar{x} = 8,49$ хв ($S = 0,08$), бігу на 100 м

(із 15,91 с ($S = 0,46$) до 15,53 с ($S = 0,34$)). Зміни стосуються виконання тесту «Човниковий біг 4х9 м» (зменшення часу з $\bar{x} = 10,66$ с ($S = 0,11$) до $\bar{x} = 10,42$ с ($S = 0,16$), кількості підтягувань (зростання з $\bar{x} = 7,76$ разів ($S = 0,71$) до $\bar{x} = 9,11$ разів ($S = 0,93$), а також стрибка в довжину з місця (збільшення результату з $\bar{x} = 182,56$ см ($S = 8,26$) до $\bar{x} = 192,67$ см ($S = 5,57$)).

Таблиця 4.13

**Динаміка фізичної підготовленості юнаків ЕГ протягом експерименту
(n=9)**

Тести	Початок року		Кінець року	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг на 2000 м, хв	9,61	0,14	8,49**	0,08
Біг на 100 м, с	15,91	0,46	15,53*	0,34
Човниковий біг 4х9 м, с	10,66	0,11	10,42**	0,16
Підтягування на перекладині, к-сть разів	7,76	0,71	9,11**	0,93
Стрибок у довжину з місця, см	182,56	8,26	192,67**	5,57
Підйом тулуба в сід з положення лежачи, к-сть разів	34,67	0,87	38,78*	1,39
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	5,67	0,50	6,78**	0,67
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-сть разів	56,00	0,71	61,56**	1,01

Примітки: * різниця статистично достовірна на рівні $p < 0,05$;

** на рівні $p < 0,01$.

Очевидним є покращення результатів виконання студентами контрольної групи тестів «Підйом тулуба в сід із положення лежачи» (із $\bar{x} = 34,67$ разів ($S = 0,87$) до $\bar{x} = 38,78$ разів ($S = 1,39$), то «Нахил тулуба

вперед із положення сидючи» (з $\bar{x} = 5,67$ см ($S = 0,50$) до $\bar{x} = 6,78$ см ($S = 0,67$). У тесті «Стрибки через скакалку протягом 30 с» спостерігаємо зміни середньостатистичного показника з $\bar{x} = 56,00$ разів ($S = 0,71$) до $\bar{x} = 61,56$ разів ($S = 1,01$). З огляду на можливість моторного компонента професійних рухів, який охоплює сукупність психомоторних, сенсомоторних і рухових показників, що забезпечують м'язову діяльність і координованість рухів під час гри на музичному інструменті, експериментальне дослідження передбачає використання в його межах тесту «Монтаж-демонтаж».

На основі оцінювання тесту «Монтаж-демонтаж» юнаків ЕГ після експерименту можна стверджувати про ефективність засобів експериментальної технології (табл. 4.14), зважаючи на зафіксоване збільшення, результатів тесту «монтаж» із 20,89 до 23,89 одиниць, тесту «демонтаж» із 19,22 до 23,11 одиниць.

Таблиця 4.14

**Динаміка фізичної підготовленості юнаків ЕГ протягом експерименту,
(n=9)**

Тести	Початок року		Кінець року	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Монтаж, к-сть од.	20,89	0,78	23,89**	1,17
Демонтаж, к-сть од.	19,22	1,48	23,11**	2,15
Динамометрія, кг (ліва рука)	38,22	1,20	40,44**	1,01
Динамометрія, кг (права рука)	39,89	0,60	42,67**	1,58

Примітки: * різниця статистично достовірна на рівні $p < 0,05$

Наприкінці експерименту виявили позитивні зрушення показників динамометрії і лівої, і правої руки юнаків ЕГ на рівні статистично достовірного ($p < 0,05$) покращення на 2,22 кг лівої та на 2,78 кг правої рук відповідно. У студентів ЕГ відбулося статистично значуще ($p < 0,05$) покращення показників виконання таких тестів: «Біг 2000 м» (на 0,59 хв),

«Біг 100 м» (на 0,4 с), «Човниковий біг 4х9 м» (на 0,16 с), «Кількість підтягувань» (на 2,89 разів), «Стрибок у довжину з місця» (на 5,47 см), «Підйом тулуба в сід із положення лежачи» (на 1,88 разів) та «Стрибки через скакалку протягом 30 с» (на 4,78 разів). Для розкриття ефективності запропонованої в дослідженні технології корекції фізичного стану студентів-музикантів видається доцільним порівняння результатів показників тестування юнаків КГ та ЕГ після проведення експерименту (табл. 4.15 і 4.16).

Таблиця 4.15

Динаміка фізичної підготовленості юнаків КГ та ЕГ наприкінці експерименту, (n=19)

Тести	КГ (n=10)		ЕГ (n=9)	
	х	S	х	S
Біг на 2000 м, хв	9,08	0,13	8,49**	0,08
Біг на 100 м, с	15,93	0,14	15,53*	0,34
Човниковий біг 4х9 м, с	10,58	0,13	10,42*	0,16
Підтягування на перекладині, к-сть разів	6,20	0,63	9,11**	0,93
Стрибок у довжину з місця, см	187,20	6,34	192,67*	5,57
Підйом тулуба в сід з положення лежачи, разів	36,90	2,33	38,78*	1,39
Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	5,90	0,57	6,78**	0,67
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-сть разів	56,80	0,79	61,56**	1,01

Примітки: * різниця між результатами ЕГ та КГ статистично достовірна на рівні $p < 0,05$; ** на рівні $p < 0,01$

Студенти ЕГ, на відміну від КГ, продемонстрували статистично значуще ($p < 0,05$) кращі показники виконання тесту «монтаж» (на 2,69 одиниці), тесту «демонтаж» (на 3,01 одиниць).

Порівняно зі студентами показники динамометрії лівої руки студентів ЕГ кращі на 1,44 кг і правої руки на 2,07 кг.

Таблиця 4.16

**Характеристика фізичної підготовленості юнаків КГ та ЕГ
наприкінці експерименту, (n=19)**

Тести	КГ (n=10)		ЕГ (n=9)	
	х	S	х	S
Монтаж, к-сть од.	21,20	0,79	23,89**	1,17
Демонтаж, к-сть од.	20,10	1,20	23,11**	2,15
Динамометрія, кг (ліва рука)	39,00	1,41	40,44*	1,01
Динамометрія, кг (права рука)	40,60	0,70	42,67**	1,58

Примітки: * різниця між КГ та ЕГ статистично достовірна на рівні $p < 0,05$, ** на рівні $p < 0,01$

Посутнім щодо визначення ефективності технології корекції фізичного стану студентів музичних спеціалізацій вважаємо порівняння показників їхньої фізичної підготовленості в якісному аспекті. У таблиці 4.17 подано дані щодо фізичної підготовленості юнаків КГ на початок та кінець року. Аналіз результатів юнаками КГ тесту «Біг на 2000 м» дає підстави стверджувати про їхні якісні покращення: на початку року відповідали низький (10%) і середній (90%) рівні, а на його кінець достатній (30%) і високий (70%). Результати виконання юнаками КГ тесту «Біг на 100 м» також відображають криву зростання: на початок року вони відповідали низькому (20%) та середньому (80%) рівням, тоді як на кінець становили 100% середнього рівня. Динаміка результатів виконання юнаками тесту «Човниковий біг 4x9 м» окреслює позитивні зрушення студентів від низького

(30%) та середнього (70%) рівнів на початку року до 10% низького та 90% середнього наприкінці.

Таблиця 4.17

Розподіл юнаків КГ за рівнем загальної фізичної підготовленості, % (n=10)

Норматив	Період	Низький	Середній	Достатній	Високий
Біг на 2000 м, хв	початок року	10	90	-	-
	кінець року	-	-	30	70
Біг на 100 м, с	початок року	20	80	-	-
	кінець року	-	100	-	-
Човниковий біг 4х9 м, с	початок року	30	70	-	-
	кінець року	10	90	-	-
Підтягування на перекладині, к-сть разів	початок року	100	-	-	-
	кінець року	100	-	-	-
Стрибок у довжину з місця, см	початок року	100	-	-	-
	кінець року	60	40	-	-
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, к-сть разів	початок року	-	100	-	-
	кінець року	-	40	60	-
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	початок року	100	-	-	-
	кінець року	100	-	-	-
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-сть разів	початок року	-	-	100	-
	кінець року	-	-	100	-

Невтішною слід визнати динаміку результатів і виконання юнаками КГ тесту «Підтягування на перекладині»: і на початок, і на кінець року 100% досліджуваних мали низький рівень.

За результатами виконання юнаками КГ тесту «Стрибок у довжину з місця» можна стверджувати про зростання їхніх показників зі 100% низького рівня до 60% низького та 40% середнього рівнів.

Дещо схоже зростали результати юнаків КГ у тесті «Підйом тулуба в сід із положення лежачи» від 100% середнього рівня на початок року до 40% середнього та 60% достатнього на його кінець.

Аналогічною є ситуація із виконанням студентами тесту «Нахил тулуба вперед із положення сидячи»: за отриманими результатами, і на початку року, і на кінець 100% обстежених юнаків мали низький рівень.

Лише у виконанні одного тесту «Стрибки через скакалку протягом 30 с» студенти КГ не продемонстрували жодних змін: і на початку, і наприкінці року вони залишалися незмінно на середньому рівні (100%).

Розглянемо якісний аспект змін показників фізичної підготовленості юнаків ЕГ на початок і кінець року (табл. 4.18).

У таблиці відображено суттєве зростання результатів юнаків ЕГ у тесті «Біг на 2000 м» від низького (11,1%) та середнього (89,9%) рівнів на початку року до 100% високого рівня наприкінці.

На рівень вище змістилися результати юнаків ЕГ у тесті «Біг на 100 м»: на початок року вони відповідали низькому (44,5%) та середньому (55,5%) рівням, а на його кінець 66,7% середнього та 33,3% достатнього рівнів.

Схожий діапазон зростання мали результати юнаків у тесті «Човниковий біг 4x9 м»: на початок року студенти мали низький (11,1%) та середній (88,9%) рівні, а на завершення 77,8% середнього та 22,2% достатнього рівнів.

Результати юнаків ЕГ у тесті «Підтягування на перекладині» на початку року відповідали 100% низького рівня, тоді як на кінець року

відбулося зростання таких показників до 33,3% низького та 66,7% середнього рівнів.

Таблиця 4.18

Розподіл юнаків ЕГ за рівнем загальної фізичної підготовленості, %

Норматив	Період	Низький	Середній	Достатній	Високий
Біг на 2000 м, хв	початок року	11,1	88,9	-	-
	кінець року	-	-	-	100
Біг на 100 м, с	початок року	44,5	55,5	-	-
	кінець року	-	66,7	33,3	-
Човниковий біг 4х9 м, с	початок року	11,1	88,9	-	-
	кінець року	-	77,8	22,2	-
Підтягування на перекладині, к-сть разів	початок року	100	-	-	-
	кінець року	33,3	66,7	-	-
Стрибок у довжину з місця, см	початок року	88,9	11,1	-	-
	кінець року	11,1	88,9	-	-
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, к-ть разів	початок року	-	100	-	-
	кінець року	-	-	100	-
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	початок року	100	-	-	-
	кінець року	100	-	-	-
Стрибки через скакалку протягом 30 с, к-сть разів	початок року	-	-	100	-
	кінець року	-	-	-	100

Якісний перерозподіл між рівнями відображають результати тесту «Стрибок у довжину з місця» і на початок року вони відповідали низькому (88,9%) та середньому (11,1%) рівням, а на кінець року 11,1% низького та 88,9% середнього.

Зростання всієї сукупності результатів на один рівень простежили на прикладі тесту «Підйом тулуба в сід із положення лежачи»: на початок року всі досліджувані юнаки мали середній рівень (100%), а на кінець року достатній (100%).

Як і студентки КГ, юнаки ЕГ також продемонстрували негативну динаміку в одному з тестів, йдеться про тест «Нахил тулуба вперед із положення сидячи», результати виконання якого на початок року, і на кінець відповідали 100% низькому рівню. Подібну динаміку підвищення виявляють результати юнаків ЕГ у тесті «Стрибки через скакалку протягом 30 с», які на початку року були на середньому рівні (100%), а на його кінець змістилися на високий.

У рамках реалізації технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», та на підставі програми з фізичної культури, затвердженої МОН України, було створено й упроваджено в освітній процес (самостійно розроблено інформаційно-методичний проект «Симфонія здоров'я») блок теоретичної підготовки з фізичної культури.

На ґрунті вищезазначеного у блоці «Теоретичні відомості» було передбачено опрацювання досліджуваними студентами тесту з 24 запитань і 4 альтернативних відповідей, детальний опис розподілу за рівнями теоретичної підготовленості відповідно до кількості правильних відповідей представлено в розділі 2 дисертації.

Результати тестування юнаків ЕГ, які вивчали теоретичні відомості за запропонованою програмою та брали участь у розробленні інформаційно-методичного проекту «Симфонія здоров'я», а також студентів КГ, які здобували теоретичні знання під час підготовчої та основної частин заняття, наведено в таблиці 4.19.

Після проведення тестування на визначення рівня теоретичної підготовленості виявили незначне зростання теоретичних знань юнаків КГ, а саме зменшення частки із низьким рівнем на 1 особу та збільшення частки респондентів із високим рівнем опитаних також на 1 особу. Загалом юнаки КГ під час повторного тестування здебільшого продемонстрували середній рівень теоретичних знань.

Таблиця 4.19

Розподіл юнаків досліджуваних груп за показниками теоретичної підготовленості

Рівень	КГ (n=10)				ЕГ (n=9)			
	До		Після		До		Після	
	N	%	N	%	n	%	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 особливості відповідей досліджуваного контингенту студентів на запитання анкети щодо визначення рівня їхніх теоретичних знань. На основі ґрунтовного аналізу відповідей респондентів юнаків ЕГ на запитання анкети, можемо констатувати, що правильні відповіді вони давали на зпитання, щодо засвоєння основних понять і термінів теорії фізичного виховання. Наприклад, правильне визначення терміна «фізична вправа» під час повторного опитування правильно обрали 7 осіб (77,7%) ЕГ, а на додаткові засоби фізичного виховання, зокрема силу природи та гігієнічні фактори, правильно вказали 6 юнаків (66,6%) ЕГ.

Цікаво, що студенти ЕГ знають, рекомендовану послідовність планування вправ, які сприяють розвитку фізичних якостей в основній

частині заняття з фізичної культури: правильну відповідь дали 5 осіб (55,6 %) ЕГ. У блоці запитань на знання структури заняття, юнаки ЕГ здебільшого правильно відповідали на запитання про послідовність вправ для ранкової гімнастики 5 осіб (55,6%).

Більшість респондентів добре орієнтувалися у запитаннях щодо характеристики фізичних якостей людини та запитаннях з історії Олімпійських ігор.

Так, юнаки ЕГ знають показники фізичного розвитку (8 правильних відповідей, 88,8%); вправи для профілактики порушень постави (6 правильних відповідей (66,6%); склад комплексів вправ ЗРВ (77,7% правильних відповідей).

Загалом після повторного тесту на визначення рівня теоретичних знань студентів ЕГ не було виявлено респондентів із низьким рівнем, натомість простежено зменшення частки юнаків із середнім рівнем на 3 особи (22,2%), зростання із достатнім на 2 особи (44,5%). Відзначимо, що вихід на достатній рівень, передбачав вибір 1318 правильних відповідей. Як бачимо із таблиці 4.20, 3 особи (33,3%) з ЕГ під час повторного тестування показали високий рівень, що співвідноситься із 19-24 із 24 правильними відповідями.

Опишемо зміни фізичного розвитку та функціонального стану студентів протягом експерименту.

Оцінювання ефективності впровадження технології корекції фізичного стану студентів-музикантів охоплювало оцінення функціонального стану їхнього організму за показниками силового індексу, індексу Робінсона, життєвого індексу Руф'є (табл. 4.22).

З огляду на зміни значень показників ЧСС і артеріального тиску в спокої, одержаних на основі розрахункових даних індексу Робінсона зробили висновок про позитивну динаміку діяльності серцево-судинної системи студентів упродовж експерименту, а саме зниження розрахункових значень індексу Робінсона в ЕГ від $86,53 \pm 3,07$ ум. од. до $83,43 \pm 2,6$ ум. од.

За результатами вивчення даних показника кистьової динамометрії визначили якісні зміни значень СІ юнаків КГ та ЕГ (табл. 4.20), а саме зростання значення СІ в ЕГ від $54,95 \pm 3,11$ ум. од. до $59,68 \pm 3,57$ ум. од.

Таблиця 4.20

Розподіл студентів досліджуваних груп за показниками силового індексу протягом експерименту

Рівень	КГ (n=10)				ЕГ (n=9)			
	До		Після		До		Після	
	n	%	N	%	N	%	N	%
Низький	-	-	-	-	-	-	-	-
Нижче за Середній	1	10	1	10	1	11,1	-	-
Середній	8	80	7	70	7	77,8	3	33,3
Вище за середній	1	10	1	10	1	11,1	5	55,6
Високий	-	-	1	10	-	-	1	11,1

Як бачимо з таблиці 4.20, за показниками СІ встановлено збільшення після експерименту кількості студентів із рівнем вище за середній – на 4 особи та внаслідок зростання показника динамометрії із високим рівнем на 1 особу.

У таблиці 4.21 представлено результати оцінювання ЖІ юнаків КГ та ЕГ. Показово, що в юнаків КГ не відбулося змін за показниками ЖЕЛ та маси тіла, тоді як у юнаків ЕГ, окрім зменшення маси тіла, наприкінці експерименту також реєстрували покращення показників ЖЕЛ.

Унаслідок проведення експериментальної роботи зі створення ефективної системи підвищення результативності навчально-виховної діяльності з фізичного виховання, що набула реалізації в усіх формах діяльності навчального закладу, та після всебічного застосування технології корекції фізичного стану досліджуваного контингенту студентів

констатували спектр змін рівня стану біогеометричного профілю постави студентів ЕГ.

Таблиця 4.21

**Розподіл студентів досліджуваних груп за показниками життєвого
індексу протягом експерименту**

Рівень	КГ (n=10)				ЕГ (n=9)			
	До		Після		До		Після	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Низький	1	10	1	10	1	11,1	-	-
Нижче за Середній	3	30	3	30	3	33,3	1	11,1
Середній	6	60	6	60	5	55,6	7	77,8
Вище за середній	-	-	-	-	-	-	1	11,1
Високий	-	-	-	-	-	-	-	-

На основі оцінення рівня стану біогеометричного профілю постави, студентів ЕГ визначили, що 5 з них залишилися на середньому рівні, а 3 завдяки зміцненню м'язів спини та черевного пресу, формуванню навичок правильно тримати профіль (піднята голова, розправлені плечі тощо) перейшли на високий рівень. Помітно, що більш високі бали припадають на показники «кут нахилу тулуба» та «кут нахилу голови», а також показники «живіт» і «поперековий лордоз» (табл. 4.22).

У контексті аналогічного оцінювання юнаків КГ лише в 1 студента відзначили високий рівень стану біогеометричного профілю постави після проведення експерименту, тоді як 5 випробовуваних з КГ залишилися на середньому рівні та 4 на низькому. Для студентів КГ постають незадовільними такі параметри, як симетричність нижніх кутів лопаток, положення стоп, симетричність акроміальних точок, трикутники талії, симетричність нижніх кутів лопаток (табл. 4.22). З огляду на це можна

констатувати, що навчання в закладі культури та мистецтв без застосування належних заходів, зі зміцнення м'язів спини негативно позначатиметься на стані біогеометричного профілю постави студентів.

Таблиця 4.22

Розподіл юнаків досліджуваних груп за рівнями біогеометричного профілю постави протягом експерименту, %

Група	Рівень стану біогеометричного профілю постави					
	До експерименту			Після експерименту		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
КГ (n=10)	-	100	-	40	50	10
ЕГ (n=9)	-	100	-	11,1	55,6	33,3

До виявів ефективності технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», серед іншого, належить кількість студентів, залучених до позанавчальної діяльності, а саме відвідування секції з волейболу та участі в змаганнях. Упровадження комплексів вправ, удосконалення змісту теоретичної підготовки призвело до збільшення кількості студентів, які відвідують позанавчальні заняття та заходи з фізичного виховання на базі Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича. Основним компонентом змагальної діяльності для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» було досягнення власної спортивної досконалості та перемога над суперником.

Так, до початку педагогічного експерименту кількість студентів, які відвідують позанавчальні заняття (секційні заняття з волейболу) на базі Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича та беруть участь у змаганнях, становила 20 % (2 студенти) у КГ і 22,2 % (2 студенти) в ЕГ. Після закінчення педагогічного експерименту відбулося зростання кількості студентів ЕГ, які відвідують секційні заняття із волейболу та беруть

участь у змаганнях до 66,6% на тлі незмінної кількості таких студентів у КГ – 20%.

Крім того, студенти ЕГ виявили активність у професійній діяльності та стали учасниками й призерами музичних конкурсів, зокрема (XXI Всеукраїнського) фестивалю-конкурсу виконавців на народних інструментах «Провесінь», фестивалі в виконавців на народних інструментах тощо.

Одержані дані дають підстави стверджувати про вищу ефективність програми підготовки, за якою займалися юнаки ЕГ, порівняно із традиційною, яку використовували для студентів КГ. Запропонована технологія відзначалася спрямованістю на підвищення мотивацію студентів не лише до занять за профілем, а й до занять із фізичної культури, позанавчальних занять і заходів, а також загалом сприяла поліпшенню рівня їхньої фізичної та теоретичної підготовленості.

Додатково увиразнили ефективність авторської технології результатами анкетування проведеного для суб'єктивного оцінювання самими студентами рівня власної рухової активності. Так, результати опитування юнаків КГ істотно не змінилися порівняно з даними, отриманими на констатувальному етапі експерименту. На запитання про те, чи відвідують заняття з фізичного виховання обсягом 4 години на тиждень, більшість респондентів КГ відповіла «дуже рідко, ніколи». Аналогічними є відповіді юнаків КГ на запитання про заняття відновлювальною гімнастикою (після навчання, роботи).

На відміну від студентів КГ респонденти ЕГ на запитання про застосування ранкової гімнастики (перед навчанням) і фізкультурних пауз у період навчання здебільшого відповіли, що роблять її завжди.

Серед студентів ЕГ також спостережено збільшення кількості осіб, які почали відвідувати спортивні або оздоровчі тренування.

Висновки до розділу 4

У дослідженні розроблено експериментальну технологію корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», що містить такі компоненти: мета, завдання, блоки цільової спрямованості, структура та зміст занять, загальний обсяг годин і його розподіл відповідно до навчального плану Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича, інтеграція в дисципліни професійної підготовки.

До особливостей технології належить дидактичне наповнення, спеціально дібрані засоби й методи навчання, педагогічний контроль, критерії ефективності та форми організації фізичного виховання. Створено моделі комплексів вправ з використанням тренажеру «функціональні петлі TRX» залежно від рівня фізичного стану та фізичної підготовленості студентів-музикантів, які дають змогу ефективно впливати на розвиток основних фізичних якостей, потрібних для високої професійної діяльності у сфері музичного мистецтва; комплекси вправ залежно від етапів реалізації технології з використанням профілактора Євмінова та комплекси вправ стретчингу для підвищення рухливості в суглобах, що зазнають найбільшого навантаження під час роботи з інструментом; вправи для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів, що постійно виконують інтенсивні робочі рухи або перебувають у перенавантаженні.

За результатами тестування на встановлення рівня фізичної підготовленості обстежуваного контингенту визначено, що впродовж експерименту в студентів -ЕГ, на відміну від КГ, відбулося статистично значуще ($p < 0,05$) покращення показників таких тестів: «Біг 2000 м» (на 0,59 хв), «Біг на 100 м» (на 0,4 с), «Човниковий біг 4х9 м» (на 0,16 с), «Підтягування на перекладині» (на 2,91 разів), «Стрибок у довжину з місця» (на 5,47 см), «Підйом тулуба в сід з положення лежачи» (на 1,88 разів), «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» (на 1,18 см) та «Стрибки через скакалку протягом 30 с» (на 4,78 разів). Між іншими показниками статистично значущих відмінностей не спостережено ($p > 0,05$).

На основі результатів тестування щодо визначення рівня теоретичної підготовленості випробовуваних виявлено відсутність у ЕГ студентів із низьким рівнем останньої, зменшення частки із середнім рівнем на 3 особи (22,2%), та зростання із достатнім на 2 особи (44,5%) (достатній рівень це набрати 13-18 правильних відповідей у запропонованій анкеті). Під час повторного тестування зі складу ЕГ виокремлено 3 особи (33,3%) із високим рівнем (високий рівень 19-24 із 24 правильних відповідей).

Отримані в дослідженні дані дають підставу стверджувати про вищу ефективність програми підготовки студентів, за якою займалися юнаки ЕГ, порівняно із традиційною, яку використовували для студентів КГ.

Матеріали цього розділу відображено в публікаціях [132, 133, 136, 138, 139, 142].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Учені [50, 124, 129, 152, 187, 204] виявляють однаковість у баченні професійної діяльності сучасного фахівця, як такої, що позначена залежністю від особливо гострої за сьогоденних умов розвитку суспільства конкуренції на ринку праці, вимагає концентрації фізичного та психічного потенціалу, швидкості реакцій, стресостійкості, високого рівня фізичної працездатності та передбачає відповідний рівень здоров'я та фізичного стану.

Для досягнення останнього обґрунтованим постає звернення до освітніх ресурсів ППФП. Різноманітні аспекти ППФП студентської молоді – виступали предметом наукового зацікавлення таких науковців, як: А. А. Губанищева [58], В. С. Гуменний [59], В. В. Дорошенко [81], Ю. І. Дудкін [72], Р. В. Римик [169], В. І. Кравчук [116], С. В. Халайджі [210] та ін.

Дослідники [171, 181, 253] наголошують, що потреба постійного підтримання на належному рівні професійно важливих якостей майбутніх працівників слугує детермінантом активного пошуку фахівцями сучасних підходів до формування ППФП учнів технічного училища. За даними когорти вчених [14, 24, 38, 45, 73], проблеми розроблення ППФП майбутніх музикантів є не менш актуальними з огляду на властиву останнім специфіку рухових пріоритетів, а також інших професійно значущих фізичних якостей [14, 39, 45, 73, 112].

Попри загальновідомість того, що визначальним стимулом звернення до фізичної культури та спорту, є стійка мотивація до фізичного вдосконалення [26, 88, 207], фахівці стверджують про її низький рівень в учнів усіх типів навчальних закладів [45, 61, 186].

Останньою в часі науковою роботою, присвяченою вищезазначеній проблемі є дослідження Н. Л. Голованової (2017) [51]. Шляхом проведення анкетування учнів Н. Л. Голованова [50] з'ясували, що найбільш важливим

мотиваційним фактором щодо занять фізичною культурою та спортом 25 % опитаних назвали намір отримати хорошу оцінку із дисципліни «Фізичне виховання» (табл. 5.1).

Таблиця 5.1

**Результати опитування щодо мотивів звернення до
фізичної культури і спорту, n = 64, [50]**

Варіант відповіді	% респондентів
Потреба самоствердження та досягнення успіху	12
Установка викладачів і батьків на дотримання ЗСЖ	14
Намір отримати хорошу оцінку з фізичного виховання	25
Прагнення відповідати вимогам майбутньої професії щодо рівня здоров'я та фізичної підготовленості	5
Прагнення мати високооплачувану роботу після закінчення навчання	9
Бажання наслідувати моду на ЗСЖ	18
Намір бути сексуально привабливим	5
Бажання відтворити повноцінне потомство	12

Серед інших мотиваційних факторів такі визначені М. Яснюком (2016) [224] у ході проведеного ним експерименту чинники, як бажання студентів досягти покращення здоров'я та психоемоційного стану певного рівня самовираження та фізичні підготовленості.

Під час анкетування, організованого в межах пропонованого освіження, було спостережено, що на запитання «З якою метою Ви займаєтеся фізичними вправами?» відповідь «Спілкування з друзями» обрали 44,1 % дівчат I та 12,1% дівчат II курсу, а відповідь – «Удосконалення форми тіла» 46,3% і 15,2% юнаків I та II курсів відповідно.

Утім, найважливішим мотивом щодо занять студентів спеціальності «Музичне мистецтво» фізичною культурою та спортом виявилось бажання

«Зниження зайвої ваги тіла»: на I курсі позитивну відповідь дали 17,7% дівчат і 12,2% юнаків, а на II 36,4% дівчат і 15,2 % юнаків.

У своїх роботах учені [6, 95] порушують проблему епізодичного відвідування студентами ЗВО занять із фізичного виховання та називають цифру 48 % дівчат 12 курсів. На основі аналізу журналів відвідування занять Н. Л. Голованова [50] стверджує, що ситуація з відвідуванням на I курсі така: 26% учениць мають пропущеними до 10% занять, 25 50 % не відвідали 10 25 % занять, а 9% не з'явилися на понад 50% занять. Ситуація з відвідування занять на II курсі не краща: лише 11% учениць мають пропущеними до 10% занять, 24% 10 25% занять, 51%, що найбільше; не відвідували 25 50 % занять, а 14 % не з'явилися на понад 50% занять. На III курсі ситуація з відвідуванням ще гірша: тільки 5% учениць мають пропущеними до 10% занять, 43 % що найбільше не відвідували 10 25% занять, 31% пропустили від 25 до 50% занять, а 21% не з'явилися на понад 50% занять. Здебільшого учениці пропускали заняття через хворобу, проте для 7% учениць причиною пропусків була низька мотивація до відвідування занять [50].

Науковці стверджують про сформованість на сьогодні закономірності щодо збільшення частки старшокурсниць, які несистематично відвідують заняття: за даними фахової літератури [50], 42,5% учениць 34 курсів пропускають вказані заняття. Те, що 21% із досліджуваних учениць припустилися понад 50% пропусків дає підстави стверджувати про недостатньо відповідальне їхнє ставлення до занять з фізичної культури незалежно від типу навчального закладу.

Фахівці галузі фізичної культури та спорту [50, 51, 56, 75, 83, 94] обґрунтовано доводять наявність безпосереднього взаємозв'язку між показниками фізичного здоров'я та показниками теоретичних знань зі сфери фізичної культури.

Вищенаведене твердження ілюструють результати проведеного Н. Л. Головановою оцінювання рівня теоретичних знань на початку та наприкінці року учениць різних курсів [50]. Так, на I курсі відбулося

зменшення частки учениць із початковим рівнем знань від початку й до кінця року із 19,05 % до 9,53 %. Незмінною залишилася частка учениць із середнім рівнем знань, а саме 80,95 %: на початку року 4 бали отримали 33,33 % залучених до експерименту, 5 і 6 балів по 23,81 % обстежуваних; наприкінці року 4 бали одержали 33,33% опитаних, 5 балів – 42,86% і 6 балів – 4,75% [50]. Достатній рівень теоретичної підготовленості з фізичної культури на тлі відсутності на початку року наприкінці виявили 9,55 % учениць [50]. Середній рівень теоретичних знань на початку року продемонстрували 100 % респондентів: 4 бали отримали 52,17 %, 5 балів – 17,40 % і 6 балів – 30,43 %. Проте, як і на I курсі наприкінці року, відбулося використання показників до достатнього рівня знань: перехід 8,69 % другокурсниць на достатній рівень теоретичної підготовленості зумовив зменшення частки їхніх однокурсниць із середнім рівнем знань до 91,31 %: 4 бали отримали 39,13 % дівчат, 5 балів – 34,78 % і 6 балів – 17,40 % [50].

Унаслідок загального оцінювання тестування в межах пропонованого дослідження було визначено, що дівчата I курсу здебільшого мають теоретичні знання середнього рівня – 64,7%, дещо меншими є частки достатнього 23,5% та низького 11,8% рівнів. За результатами загального оцінювання рівня теоретичних знань показники юнаків є майже ідентичними з показниками дівчат: 12,2% низький рівень, 58,5% середній і 29,3% низький.

Підвищення на сучасному етапі вимоги щодо фахової підготовки педагогів музичного профілю детермінують потребу розроблення та впровадження інноваційних технологій підготовки студентів мистецьких факультетів педагогічних закладів освіти [11, 38, 45, 72, 77, 83, 109, 112]. Удосконалення традиційної системи музично-педагогічної освіти передусім передбачає формування різнобічно розвиненої особистості майбутнього педагога сфери музичного мистецтва, що відзначатиметься наявністю не лише педагогічних здібностей, а й високого рівня фізичного стану для протидії шкідливому впливу навколишнього середовища [45].

У більшості проаналізованих досліджень українських учених з проблем визначення рівня фізичного стану студентів ідеться про незадовільний рівень розвитку в них компонентів останнього [5, 8, 17, 214].

За даними О. О. Садовського (2016), серед обстежуваного контингенту студенти із середнім рівнем фізичного здоров'я (50,0 % – юнаки; 60,0 % – дівчата), відсутність осіб із високим рівнем фізичного здоров'я, а також наявність 31,0 % юнаків і 11,3 % дівчат із вище за середній (безпечний) рівнем фізичного здоров'я [175].

З огляду на те, що фізичну підготовленість студентів вважають фундаментом їхньої самореалізації у майбутньому, а також активного трудового довголіття, питання покращення життя та здоров'я молоді у сьогоденних реаліях, позначених соціальною та економічною нестабільністю, постає начальним щодо вирішення [50, 52, 171, 175, 254].

Теоретичні та практичні аспекти проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості студентів [25, 42, 175, 247, 254] виступали предметом наукового осмислення когорти вчених у їхніх дисертаціях і представлених у зарубіжних і вітчизняних періодичних виданнях наукових розвідках.

Загалом науковці одностайні у баченні доцільності проведення для посилення якості організації процесу фізичного виховання у навчальних закладах цілеспрямованої роботи на ґрунті діагностування фізичної підготовленості студентів із подальшою реалізацією педагогічних заходів.

Дослідники [4, 5, 9, 40, 73, 238, 253] вказують на наявність низки детермінантів рівня фізичної підготовленості студентів, специфіка яких полягає у їхній безвідносності науково-методичного супроводу навчального процесу з фізичного виховання, професіоналізму викладацького складу кафедри, матеріально-технічного забезпечення й оснащення спортивної бази та стану спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи [56]. Крім того, за даними аналізу фахової літератури [5, 6, 8, 9, 11, 73, 95], розроблені та практиковані на сьогодні методи організації фізичного виховання є низькоефективними щодо підвищення фізичної підготовленості значної

частини студентів під час їхнього навчання в освітніх закладах різного профілю [5, 124, 146, 258].

На основі застосування для характеристики фізичної підготовленості дівчат і юнаків [2] спектра рухових тестів (біг на 100 м; човниковий біг 4х9 м; тест Купера; нахил тулуба вперед із положення сидячи; згинання, розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв; стрибок у довжину з місця; проба Ромберга). Отримано низькі показники виконання більшості рухових тестів і дівчатами, і юнаками. У ході констатувального експерименту пропонованого дослідження також встановлено низький рівень рухової активності більшості студентів: середньогруповий індекс рухової активності у дівчат становив 29,0 у.о., у юнаків 29,6 у.о.

Шляхом опрацювання показників фізичної підготовленості майбутніх фахівців галузі швейного виробництва [50] простежено зниження останніх у тестах на координаційні здібності (човниковий біг 4х9 м) на I курсі із $\bar{x} = 10,34$ с ($S = 0,47$) до $\bar{x} = 10,90$ с ($S = 0,48$); силу м'язів спини (підтягування у висі лежачи) на II курсі із $\bar{x} = 13,39$ разів ($S = 2,98$) до $\bar{x} = 12,74$ разів ($S = 3,35$) і на III курсі із $\bar{x} = 8,40$ разів ($S = 1,85$) до $\bar{x} = 7,95$ разів ($S = 1,47$) і гнучкість (нахил тулуба вперед із положення сидячи) на II курсі із $\bar{x} = 12,15$ см ($S = 1,27$) до $\bar{x} = 12,61$ см ($S = 1,37$) і на III курсі із $\bar{x} = 7,65$ см ($S = 0,46$) до $\bar{x} = 7,05$ см ($S = 0,28$) на тлі незначного підвищення всіх інших середньо групових показників, але без жодних статистично значущих відмінностей між ними ($p > 0,05$).

У ході констатувального педагогічного експерименту, організованого Р. В. Римиком (2006) із залученням 116 сімнадцятирічних учнів професійно-технічних навчальних закладів (профіль радіотехніка) м. Івано-Франківська, було з'ясовано, що більшість (41,4%) обстежених демонструє середній рівень фізичної підготовленості, 29,3% нижчий від середнього, 22,4% вищий від середнього. Прикметно, що результати, співвідносні із високим і низьким рівнями, мають незначне відсоткове значення: 5,2% та 1,7% відповідно [169].

Унаслідок проведення О. В. Соколовою (2011) дослідження на базі Запорізького національного університету було встановлено, що незалежно від статі студенти репрезентують низький і нижчий за середній рівні розвитку швидкості (37,93 % у юнаків і 66,67 % у дівчат), спритності (відповідно 58,62 % і 42,42 %), силових (51,72% і 54,55 %) і швидкісно-силових здібностей (89,66 % і 42,42 %), фізичного здоров'я (65,62 % і 42,42 %) і загальної фізичної роботоздатності (72,41 % і 48,48 %).

У науковій праці [194] експериментом на предмет одержання середньостатистичних значень результатів виконання різнобічних тестових вправ було охоплено студентів коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка, коледжу геологорозвідувальних технологій, Київського коледжу комп'ютерних технологій та економіки НАУ, а відтак спостережено статистично достовірні розбіжності між групами «Фізичного виховання» і «Дизайну», «Фізичного виховання» та «Геології» ($p < 0,05$), зокрема виконання тесту «Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв». У такому контексті видається цікавим зіставлення результатів фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей (табл. 5.2).

На зрізі проведеного в межах пропонованого дослідження педагогічного експерименту, що передбачав визначення фізичної підготовленості студентів-музикантів, розкрито сформованість негативної тенденції щодо зниження результатів фізичної підготовленості останніх у процесі навчання, яку доведено статистично достовірно гіршими результатами фізичної підготовленості студентів другого курсу порівняно з першим ($p < 0,05$) [142].

За гендерною ознакою окреслена ситуація відображає загальну тенденцію до погіршення. Так, на основі результатів власних досліджень визначено, що студенти II курсу спеціальності «Музичне мистецтво» мають статистично достовірно гірші показники виконання тестів на встановлення фізичної підготовленості порівняно зі студентами I курсу аналогічної спеціальності. Прикметно, що внаслідок порівняння показників майбутніх

фахівців швейного виробництва статистично значущих відмінностей між показниками студентів I – III курсів не виявлено ($p > 0,05$) [50, 142, 262].

Таблиця 5.2

Стан фізичної підготовленості студенток 1516 років

Рухові тести	Власні дослідження (студенти музичних спеціальностей)		Дослідження С. Трачук, Т. Імас, Л. Кузнецова [194]					
			Групи					
			«Дизайн»		«Фізичне виховання»		«Геологія»	
	Х	S	Х	S	Х	S	Х	S
Біг на 100 м, с	16,33	0,47	17,9	1,4	15,7	1,3	16,0	1,5
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,82	0,20	10,5	0,4	9,4	0,3	9,9	0,6
Стрибок у довжину з місця, см	175,62	2,72	154,5	19,5	164,7	11,3	156,9	12,5
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	16,00	1,53	16,7	1,8	19,5	1,5	15,0	1,5
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, к-сть разів	41,38	1,61	43,7	2,8	45,7	3,5	44,6	5,9
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	11,54	1,51	8,4	3,6	13,0	1,4	12,2	1,7

Унаслідок узагальнення даних наукових досліджень [24, 72, 77, 83, 100, 109], постає очевидним, що позначена ризиками значного нервово-емоційного напруження діяльність працівників культури та мистецтва вимагає посилення уваги до стану їхнього здоров'я, фізичної працездатності та рівня фізичної підготовленості. Для професійної діяльності музиканта особливо важливі психомоторні особливості, пов'язані із зоровою, моторною та слуховою реакцією, координаційний потенціал, розвинений нервово-м'язовий апарат, а також посилена рухливість нервових процесів [1, 6, 39, 45, 72, 77, 83, 221].

У ракурсі подальшої конкретизації, варто зазначити, що для розвитку фізичних можливостей студентів, а відтак для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності особливо присутнє врахування мотиваційно-ціннісного складника, пов'язаного з формуванням потреб, інтересів, цілей, закріплених у мотивах і ціннісних орієнтаціях, а також набуття ними значущого рівня знань на основі соціально-психологічного й інтелектуального напрямів [11, 84, 92, 95, 259, 260].

Одержані в ході дослідження результати, що розкривають недостатню ефективність застосовуваних у процесі фізичного виховання майбутніх фахівців усіх галузей засобів і методів, повністю узгоджуються із результатами досліджень ряду дослідників особливостей фізичного стану студентської молоді за сучасних соціально-економічних та екологічних умов життя [24, 32, 39, 45, 50, 175, 265].

З огляду на проведений аналіз специфіки фізичної підготовленості студентів різних закладів освіти відзначимо, що своєчасне та якісне діагностування поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має вагоме прикладне значення.

За допомогою визначення професійно важливих психофізичних якостей і взаємозв'язку їхнього розвитку з рівнем навчальних досягнень із фахових дисциплін уперше визначено структуру комплексної координаційної підготовленості студентів музично-педагогічних спеціальностей з урахуванням статі та музичної спеціалізації. Так, професійно значущими показниками для юнаків, які грають на клавішних інструментах, є швидкість простої та складної рухові реакції, частота рухів верхніх кінцівок, статична рівновага, вестибулярна стійкість, часова орієнтація, швидкість перероблення зорової інформації, інтенсивність уваги та пам'ять ($p < 0,05$); для дівчат, які грають на клавішних інструментах швидкість простої та складної реакцій, частота рухів верхніх кінцівок, статична рівновага, вестибулярна стійкість, відчуття зусиль, часова орієнтація, швидкість перероблення зорової інформації, інтенсивність уваги та пам'ять ($p < 0,05$). Інформативними

показниками, які сприяють формуванню професійно важливих умінь і навичок, для юнаків, які грають на струнних інструментах, є швидкість простої та складної сенсомоторних реакцій, статична рівновага, вестибулярна стійкість, часова орієнтація, диференціювання відстані та пам'ять ($p < 0,05$); для дівчат швидкість простої рухової реакції, частота рухів верхніх кінцівок, статична рівновага, вестибулярна стійкість, відчуття зусиль, диференціювання відстані, швидкість перероблення зорової інформації, інтенсивність уваги та пам'ять ($p < 0,05$).

Підтверджено дані досліджень [2, 69, 191] щодо низького рівня фізичної підготовленості, функціонального стану найважливіших фізіологічних систем організму студентської молоді [86, 183, 197, 265].

Підтверджено дані авторів щодо низького та нижче за середній рівні фізичного здоров'я, надлишкову вагу, локалізацію болю в ділянках шийного, грудного та поперекового відділів хребта, порушення постави та низькі показники психоемоційного стану [148, 159, 221, 254].

Доповнено наявні дані про основні для занять оздоровчим фітнесом [16, 231, 234, 250, 265], а також пріоритетні види рухової активності та можливості їхнього комплексного застосування у процесі занять (В. Г. Ареф'єв, 2005; В. М. Кучеренко, Н. О. Савитська, 2015; В. В. Самошкін, С. В. Сологубова, 2012; Р. В. Эрл, Т. Р. Бехель, 2011; J. Goodman, 2015; NSCA, 2012).

Новими є відомості про професійно важливі фізичні якості студентів спеціальності «Музичне мистецтво», що може бути використано у процесі їхньої професійної підготовки; зміст професійно-прикладної фізичної підготовки учнів професійно-технічних навчальних закладів, які навчаються за спеціальністю «Музичне мистецтво»; засоби й форми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та педагогічні умови їхньої реалізації у процесі фізичного виховання.

Отже, внаслідок виконаного дослідження було **підтверджено:**

- дані Р. Т. Раєвського (2003), В. Л. Волкова (2004), Л. П. Пилипея (2011)

про значний вплив ППФП на формування висококваліфікованого фахівця;

- результати Т. Ю. Круцевич (2005), Т. І. Лошицької (2009), М. В. Резенока (2009), В. О. Кашуби, Н. Л. Голованової (2018) про низький рівень мотивації учнів до занять фізичною культурою;

- дані А. С. Ільницької (2014), В. А. Данильченка (2015), М. В. Дудка (2015), В. О. Кашуби (20152018), С. М. Футорного (2015) про ефективність застосування інформаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської молоді.

Доповнено:

- дані Г. І. Гончар (2013), Ю. А. Яновича (2013), У. М. Катерини (2016) про рівень мотивації та його вплив на регулювання їх рухової активності; Н. В. Кузьменка (2015) про рівень фізичного здоров'я студентської молоді; Т. Є. Веселкіної (2007), С. М. Футорного (2013), К. Прустик, Є. Прустик, Ж. Л. Козіної, С. С. Єрмакова (2013) щодо показників фізичної підготовленості студентів.

Набули подальшого розвитку:

- кількісні та якісні дані про рівень теоретичних знань з фізичної культури С. М. Футорний (20132016); Н. Л. Голованова (2017); кількісні дані про рівень стану біогеометричного профілю постави (В. О. Кашуба, 2003-2018; І. П. Випасняк, 2017; О. О. Куц-Бурдейна, 2018).

До **нових** результатів роботи належать:

- теоретичне й експериментальне обґрунтування технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» із впровадженням інформаційно-методичного проекту «Симфонія здоров'я».

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати наукових досліджень, які представлені в нашій дисертаційній роботі, можуть бути впроваджені в освітній процес з фізичної культури для студентів закладів освіти, культури та мистецтв.

Для досягнення позитивного ефекту в процесі фізичного виховання доцільно застосовувати систему стретчінгу, яка має на меті поліпшення певного рівня гнучкості, що впливає на підвищення рівня швидкості, відчуття рівноваги, спритності, удосконалення інших фізичних якостей. Крім того, розвиток гнучкості допомагає уникнути травм опорно-рухового апарату (рук), звести їх до мінімуму. Значна ступінь скутості м'язів під час професійної діяльності студентів спеціальності «Музичне мистецтво» може бути усунена, якщо правильно виконувати вправи на гнучкість.

Вправи стретчинга є обов'язковою частиною розминки після загальної розминки, що триває від 5 до 15 хв. Досягнення належного для майбутніх музикантів рівня гнучкості забезпечує дотримання всіх обов'язкових положень стретчингу, правильне виконання вправ на розтягування м'язів. Обов'язковим для стретчінгу є повільний темп не лише виконання його вправ, а й дихання, ЧСС (це доцільно контролювати). Під час нахилу вперед слід робити видих, а потім повільний вдих. Стримувати дихання не варто. Порушення у положенні стретчінгу нормального дихання є підставою запідозрити недостатнє розслаблення м'язів. Для кращого розслаблення останніх рекомендовано здійснювати підрахунок (контролювати тривалість) виконання вправи, що дасть змогу підтримувати правильний ритм дихання впродовж досить тривалого проміжку часу. У ході адаптації до стретчінгу від підрахунку можна відмовитися.

До переваг застосування вправ стретчінгу належить можливість уникнення та зменшення ймовірності травм і професійних захворювань, а також зниження больових відчуттів від тривалої роботи за інструментом.

Основою правильної розминки й стретчингу виступають повільні виконувані у розслабленому темпі індивідуальні вправи, що передбачають

концентрацію уваги на певні групи м'язів. За технологією вправ на гнучкість рекомендовано виконувати їх до та після кожного заняття.

Важливими умовами оптимального розтягування м'язів є: 1 – розслаблення; 2 концентрація уваги на тій групі м'язів, яка розтягується; 3 – індивідуальне вправи, тобто до індивідуального максимуму, до моменту легкого дискомфорту. Після цього розтягування послаблюють, потім закріплюють і затримують; 4 витримування досягнутого максимуму розтягування в індивідуальній вправі до 15-30 с.; 5 неприпустимість різких рухів під час виконання вправ.

Варто пам'ятати, що систематичне практикування вправ на розтягування м'язів під час завершальної частини заняття з фізичної культури вважають не менш ефективним щодо уникнення больових відчуттів від довготривалої роботи під час індивідуальних занять на інструменті, як і в ході підготовчої частини.

Методика використання комплексу вправ стретчингу охоплює виготовлення викладачем карток із вправами стретчингу; надалі залежно від завдань заняття з фізичної культури добір потрібних вправ (оскільки окремі групи м'язів потребують застосування декількох вправ, викладач періодично змінює їх для уникнення зниження інтересу до занять. Наприклад, вправи 1, 5, 6, 10а, 12б, 13а, 17, 20 змінюють на 4, 5, 8, 11, 13, 15а, 20). З огляду на обов'язковість дотримання принципів поступовості й систематичності форсувати процес стретчингу не можна (Додаток К).

Для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» доцільно вводити у зміст заняття з фізичної культури комплекси дихальної гімнастики, а саме дихальну гімнастику О. Стрельникової. Метод організації діяльності групи в такому разі переважно фронтальний.

Під час використання дихальної гімнастики О. Стрельникової в ході основної та завершальної частини заняття з фізичної культури слід звертати увагу студентів на обов'язковість дихання носом, а не ротом (якщо останнє не регламентовано інструкцією до вправи), а точніше – вдихати повітря через

ніс, повністю випроставшись (у такій позиції м'язи спини допомагають роботі легень, а клітини отримують достатню кількість кисню, що стимулює кровообіг).

З огляду на те, що руховій діяльності студентів спеціальності «Музичне мистецтво» найбільш властиві темпо-ритмові структури руху, для розвитку в них координаційних здібностей із різноритмічним виконанням у фронтальній площині оптимальним є залучення комплексів ритмічної гімнастики [232].

Для зміцнення м'язів кисті, передпліччя та плеч, які мають важливе значення під час індивідуальних занять гри на інструменті, результативним буде застосування вправ з еспандером (студент-музикант у такому разі зміщує фокус уваги з утримання інструменту на дотримання техніки гри). Залежності від статті та рівня підготовленості слід обирати еспандери із різною жорсткістю.

Методика використання еспандера полягає у виконанні кожної вправи 810 разів із постійним збільшенням кількості повторень, а саме виконання перших рухів у режимі розминки, без різкого навантаження на суглоби, але із поступовим нарощенням амплітуди рухів до максимальної.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу й узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження визначено низку проблемних питань щодо вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді в сучасних умовах загалом і фізичного виховання студентів музичних спеціальностей зокрема. Розкрито актуальність комплексного підходу до фізичного виховання студентів музичних спеціальностей з урахуванням характеру професійної діяльності та вимог до розвитку рухових якостей, зокрема статичної витривалості, що формують структуру професійних рухів і мають безпосередній вплив на успішність їхньої фахової підготовки.

2. За результатами констатувального експерименту, спостережено надто низький рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом, рухової активності й установок на здоровий спосіб життя у студентів спеціальності «Музичне мистецтво». Бажання займатися в позаурочний час будь-яким видом спорту або брати участь у фізкультурно-оздоровчих заняттях не виявляють 61,8 % дівчат I курсу та 69,7% дівчат II курсу, а також 51,2 % юнаків I курсу та 39,1% юнаків II курсу.

3. Визначено, що дівчата та юнаки I курсу здебільшого мають середній рівень теоретичних знань. За результатами тестування, встановлено такі проблемні для них питання, як: теоретичні відомості про особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості, спосіб життя та шляхи реалізації здорового способу життя в процесі життєдіяльності, а також питання щодо корекції та профілактики порушень постави.

4. З'ясовано, що студентам I та II курсів притаманні середній і нижче за середній рівні РФЗ, що увиразнює недотримання ними режиму рухової активності й ігнорування факторів здорового способу життя. Розподіл юнаків у межах низького рівня стану біогеометричного профілю постави становив: I курс – 12,2 % (5 осіб), II курс – 34,8 % (16 осіб), що зумовлено низькими балами з таких показників: грудний кіфоз, кут нахилу тулуба, симетричність акроміальних точок, трикутники талії, симетричність нижніх кутів лопаток

5. Під час педагогічного експерименту виявлено негативну тенденцію щодо погіршення результатів фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі навчання, що доведено статистично достовірно гіршими результатами фізичної підготовленості студентів II курсу порівняно з результатами студентів I курсу ($p < 0,05$). Аналіз показників фізичних якостей студентів I та II курсів залежно від спеціалізацій дає підстави констатувати про статистично достовірне ($p < 0,01$) зниження середньостатистичного результату юнаків спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» під час виконання тестів на виявлення більшості фізичних якостей порівняно з юнаками інших спеціалізацій та у віковому аспекті. За результатами експертного оцінювання, обрано професійно значущі фізичні якості для студентів спеціальності «Музичне мистецтво». На думку експертів, найбільш значущими фізичними якостями є: статична витривалість (середній ранг $R = 1,25$); на 2 місці – сила плечового поясу ($R = 2,0$); на 3 місці – спритність рук ($R = 2,50$) та на 4 місці - координація ($R = 3,67$).

6. У ході дослідження розроблено експериментальну технологію корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», що 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 у межах комплексів вправ різної спрямованості, розподіл занять із різних видів і засобів технології в рамках занять і критерії оцінки фізичного стану студентів.

7. Запропоновано комплекси вправ з диференційованим використанням тренажеру «функціональні петлі TRX», залежно від рівня фізичної підготовленості, які дозволяють ефективно впливати на розвиток основних фізичних якостей, необхідних для високої професійної діяльності фахівців спеціальності «Музичне мистецтво»; комплекси вправ в залежності від етапів

реалізації технології з використанням профілактора Євмінова та комплекси вправ стретчингу для підвищення рухливості у суглобах, що витримують основне навантаження під час роботи з інструментом; вправи для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів, що постійно виконують інтенсивні робочі рухи або перебувають у перенавантаженні; застосовані комплекси вправ дихальної гімнастики за методикою О. Стрельнікової та комплекси вправ аутогенного тренування.

8. Ефективність запропонованої в дослідженні технології доведено на основі зміни аналізованих показників, а саме: зниження розрахункових значень індексу Робінсона в ЕГ від ($\bar{x} \pm S$) ($86,53 \pm 3,07$) ум. од. до ($83,43 \pm 2,60$) ум. од.; зростання значення силового індексу в ЕГ від ($54,95 \pm 3,11$) ум. од. до ($59,68 \pm 3,57$) ум. од. Після експерименту зафіксовано збільшення кількості студентів в ЕГ за показниками силового індексу: 4 особи досягли рівня вище за середній, 1 особа перейшла на високий рівень унаслідок зростання показника динамометрії. За показниками ЖЕЛ і маси тіла у юнаків КГ не простежено значущих змін, тоді як у юнаків ЕГ, окрім зменшення маси тіла наприкінці експерименту, зареєстровано кращі показники ЖЕЛ. У ході дослідження постави визначено, що 5 студентів ЕГ залишилися на середньому рівні стану біогеометричного профілю постави – 55,6 %, 3 студенти перейшли на високий рівень – 33,3%. Студенти КГ після завершення експерименту продемонстрували низькі бали за показниками «кут нахилу тулуба» та «кут нахилу голови», а також за показниками з карти оцінювання за номерами 4 та 5 – «живіт», «поперековий лордоз». Загалом низький рівень стану біогеометричного профілю постави виявлено у 40% юнаків КГ, середній – у 50%, високий – у 10%.

9. За оцінюванням результатів тестування рівня фізичної підготовленості з'ясовано, що впродовж експерименту у студентів КГ відмінності між усіма показниками були статистично незначущими ($p > 0,05$); у студентів ЕГ відбулося статистично значуще ($p < 0,05$) покращення спектра показників, а саме: кількість підтягувань зросла з ($\bar{x} \pm S$) ($7,76 \pm 0,71$) разів до ($9,11 \pm 0,93$)

разів; стрибок у довжину з місця – з $(182,56 \pm 8,26)$ см до $(192,67 \pm 5,57)$ см; підйом тулуба в сід з положення лежачи – з $(34,67 \pm 0,87)$ разів до $(38,78 \pm 1,39)$ разів; а показник нахилу з положення сидячи збільшився з $(5,67 \pm 0,50)$ см до $(6,78 \pm 0,67)$ см; час подолання дистанції 2000 м зменшився з $(9,61 \pm 0,14)$ хв до $(8,49 \pm 0,08)$ хв; біг на 100 м змінився – з $(15,91 \pm 0,46)$ с до $(15,53 \pm 0,34)$ с; стрибки через скакалку протягом 30 с – з $(56,00 \pm 0,71)$ разів до $(61,56 \pm 1,01)$ разів.

На відміну від студентів КГ у студентів ЕГ зафіксовано статистично значуще ($p < 0,05$) покращення результатів виконання тесту «монтаж» на 3 одиниці, тесту «демонтаж» на 3,89 одиниці. За результатами оцінювання тесту «монтаж-демонтаж» юнаків ЕГ після експерименту розкрито ефективність засобів експериментальної технології. На основі отриманих результатів підтверджено ефективність розробленої технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», що дає підстави рекомендувати її для використання у процесі фізичного виховання навчальних закладів.

Перспектива подальших досліджень полягає у вдосконаленні професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізацій: «фортепіано», «оркестрові струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти», «академічний спів», «народний спів», «естрадний спів», «хорове диригування», «теорія музики».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
3. Андресен Бент Б., Катя ван ден Бринк. Мультимедиа в образовании: специализированный учебный курс. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Дрофа, 2007. 221с.
4. 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.
5. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2014. 466 с.
6. Андреева О. 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.
7. Андрєєва О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. №. 1. С. 19–22.
8. Анікєєв 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.
9. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья. Киев: Медкн., 2011. 108 с.

10. 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.
11. Аршава І. Ф., Кутепова-Бредун В. Ю. Психологічні особливості особистості музиканта в контексті психологічного здоров'я. *Медична психологія*. 2011. № 2. С. 3–7.
12. Асмолова Л. А. Спортизированное физическое воспитание – инновационное направление в системе физической культуры студентов. URL: http://www.rusnauka.com/12_EN_2008/Sport/31015.doc.htm.
13. Асмолова Л. А. Управление физическим воспитанием студентов на основе современных информационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Алматы, 2003. 28 с.
14. Астахов А. М. Физическая подготовка студентов вузов культуры: учеб. пособие. Москва: МГИК, 1992. 117 с.
15. 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.
16. Базилук 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.

20. 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.
21. Баландова О. Б., Ревякин Ю. Т. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного техникума. *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2013. № 13 (141). С. 34–38.
22. Балин В. Д., Гербачевский В. К. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Санкт-Петербург, 2000. 560 с.
23. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. № 1. С. 23–25.
24. Батурина В. Г. Физическое воспитание студентов-пианистов: автореферат дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Ленинград, 1972. 23 с.
25. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на вибір дозвілля людини. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 2. С. 56–60.
26. Белых С. И. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 3. С. 3–9.
27. 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.
28. 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.
29. Биличенко Е. А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по

фізическому вихованню со студентками. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2010. № 4. С. 12–15.

30. Бирюк Е. В. Ритмическая гимнастика: метод. рекомендации. Київ: Молодь, 1986, 152 с.

31. 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.

32. 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.

33. 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.

34. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Рівне, 2002. 18 с.

35. Благій О. Л., Захаріна Є. А. Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 8–11.

36. Богданова Т. В. Совершенствование физической подготовленности студенток технического вуза средствами аэробики. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2012. № 9 (91). С. 34.

37. 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.

38. 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.
39. 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.
40. 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.
41. Борисова Ю. Використання гідравлічних тренажерів у системі фізичного виховання студенток 17–19 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ. 2014. № 1. С. 23–28.
42. 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.
43. 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.
44. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2015. 20 с.
45. 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.
46. 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.

47. Волков В. Л. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи. Киев, 2004. 82 с.
48. 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.
49. 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.
50. 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.
51. 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.]; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]*. Пинск: ПолесГУ, 2011. С. 199–200.
52. 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.
53. 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.
54. 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.

55. 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.

56. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.

57. Грицай Ю., Бірюк С. Проблеми організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах з урахуванням технологій здоров'язбереження file:///C:/Users/IFVIS/Documents/Nvmdup_2016_2_12.pdf.

58. 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.

59. 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.

60. Давидова Н. А. Визначення рівня здоров'я студентів факультету фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2012. № 106. С. 48–54.

61. 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.

62. Дворак В. Н. Общее физкультурное образование студенток на адаптационном этапе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Минск, 2013. 27 с.

63. Денисенко А. О. Соціально-педагогічний аспект організації дозвілля студентської молоді. *Соціум. Наука. Культура: матеріали XX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. URL: <http://int-konf.org/konf052013/303.html>.
64. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. Киев, 2008. 127 с.
65. 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.
66. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007–2011 рр. *Наука в олімпійському спорті*. 2007. №1. С. 122–130.
67. Дехтяр В. Д., Сущенко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2005. 214 с.
68. 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.
69. 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.
70. 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.
71. 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.
72. 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.

73. 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.
74. Дудко М. В. Характеристика состояния биометрического профиля осанки и физической подготовленности студентов в процессе физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 4. С. 10–16.
75. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. №. 5. С. 56–63.
76. Дяченко А. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Киев, 1997. 22 с.
77. 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.
78. 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.
79. 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.
80. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю 2002 року: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2002. 20 с.
81. Закон України «Про вищу освіту»: зі змінами від 18.09.2014 р. Харків: Право, 2014. 164 с.
82. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: постанова Верховної Ради України від 17 листопада 2009 № 2562. URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/4255>.

83. 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.
84. 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.
85. Зданович А. С. Моделирование организации школьного спорта на основе спортивного клуба: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Чайковский, 2011. 22 с.
86. 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.
87. 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.
88. 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_pro_fizychnu_kulturu_i_sport.html.
89. Зорина С. Д. Внеурочные формы физического воспитания как основа здорового образа жизни студентов. *Вестник ВІЭПП. Серия 3: Педагогика и психология*. 2008. № 7. С. 10–6.
90. Зорина С. Д. Модель организации внеучебного физического воспитания в высших учебных заведениях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград, 2009. 24 с.
91. Ивчатова Т. В. Здоровье и двигательная активность человека. Киев: Научный мир, 2011. 260 с.

92. Имас Е. В., Дутчак М. В., Трачук С. В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ. Киев: Олимпийская литература, 2013. 528 с.
93. 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.
94. 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.
95. 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.
96. 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.
97. Кашуба В. О., Денисова Л. В., Усиченко В. В. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики: навч. посібник. Київ, 2015. 212 с.
98. 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.
99. Кашуба В. А., Футорный С. М., Андреева Е. В., Рудницкий А. В. Скрининг показателей физического здоровья студентов в процессе физического воспитания. *Теория и методика физической культуры*. 2012. № 4. С. 65–74.
100. Кашуба В. А., Ярмолинский Л. М., Хабинец Т. А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 2. С. 34–37.

101. 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.
102. 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.
103. 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.
104. 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.
105. 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.
106. 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.
107. 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.

108. 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.
109. 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.
110. Коновалов И. Е., Кузнецова З. М., Мутаева И. Ш. Профессионально-прикладная физическая подготовка музыкантов: учебное пособие. Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2009. 132 с.
111. 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.
112. Коновалов И. Е., Кузнецова З. М., Мутаева И. Ш. Профессионально-прикладная физическая подготовка музыкантов. *Успехи современного естествознания*. 2010. № 9. С. 44–45.
113. 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.
114. 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.

115. 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.
116. 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.
117. 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.
118. Красикова И. С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 4-е изд. Санкт-Петербург: Корона-Век, 2008. 176 с.
119. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учеб. пособие. Киев: Олимпийская литература, 1999. 232 с.
120. 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.
121. 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.
122. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
123. 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.

124. 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.
125. Кузьменко Н. В. Професійно-прикладна фізическая підготовка как фактор укрєплення здоров'я студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. №. 6. С. 41–44.
126. 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.
127. Лаврєнтєв 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.
128. 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 с.
129. 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.
130. 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.
131. 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.
132. 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.

133. 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.

134. 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.

135. 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.

136. 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.

137. 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.

138. 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.

139. 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.

140. Маринчук П. І. Особливості фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей. *Здоров'є, спорт, реабілітація*. №1. Харків, 2018. С. 67–73.

141. 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.

142. 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.

143. 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.

144. 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. Київ, 2005. 20 с.

145. 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.

146. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 19–22.

147. 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.

148. 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.

149. 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.

150. 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.

151. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 314 с.

152. 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.

153. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Л. П. Пилипей. Київ, 2011. 40 с.

154. 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.

155. Положення про організацію фізичного виховання та масового спорту в вищих навчальних закладах. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2006. № 05. С. 4–13.

156. 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.

157. Пономарева Г. В. Формирование комплекса профессионально важных двигательных способностей у студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Малаховка, 2010. 28 с.
158. Пономарева Г. А. Социально-гигиенические аспекты женского труда в промышленности: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Рязань, 1995. 21 с.
159. 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.
160. Портнов Ю., Полиевский С., Альмаданат А. Стретчинг и тейпирование в баскетболе (обоснование и методика использования). Москва: ФОН, 1996. 40 с.
161. Потапенко Т. М. Профессиональная ориентация: этапы и методы. Часть III. Киев, 1990. С. 77–80.
162. 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.
163. Прищепа И. М., Казанцева О. Г. Молодежь и здоровый образ жизни. 2010. URL: <http://lib.vsu.by/xmlui/handle/123456789/5012>. – 11.08.2015.
164. Производственная физическая культура: учеб.-метод. пособие / под ред. Г. Н. Голубевой, А. А. Ионовой. Набережные Челны, 2003. 95 с.
165. Прусик К., Прусик Е., Козина Ж. Л., Ермаков С. 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.
166. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие. Одесса: Наука и техника, 2010. 380 с.

167. Раевский Р. Т., Халайджі С. В. Профессионально-прикладная физическая підготовка студентов технических вузов: учеб. пособие. Одесса: Наука і техніка, 2006. 138 с.
168. Резенова М. В. Формирование физической культуры студентов в образовательном процессе гуманитарного колледжа на основ мотивации и физической подготовленности. *Аспирант и соискатель*. 2009. № 4. С. 51–53.
169. 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.
170. 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: спец. 24.00.02. Харків, 2010. 21 с.
171. 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.
172. Рудницький О. В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2016. 24 с.
173. 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.
174. 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.
175. 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.

176. 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.
177. 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.
178. 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.
179. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2015. 394 с.
180. Сметана С. Розвиток виконавсько-технічної майстерності на початковому етапі навчання. Режим доступу: file:///C:/Users/IFVIS/Documents/Nz_p_2016_143_43.pdf
181. 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.
182. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. *Фізична культура в школі*. Київ: Пед. преса, 2001. № 1. С. 33–35.
183. 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.
184. 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.

185. Сонькин В. Д. Компьютерное программирование оздоровительных физических упражнений. *Теор. и практ. физ. культ.* 1988. № 6. С.5-6.
186. Сосина В. Ю., Нетоля В. А. Коллекция забавных гимнастических упражнений: методические рекомендации. Киев: Олимп. лит., 2013. 432 с.
187. Суворов Ю. А., Платонова В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Санкт-Петербург, 2006. 77с.
188. 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.
189. Тищенко В. А. Влияние физического развития студентов на их профессиональную подготовку. URL: lib.sportedu.ru/press/fvs/2012n2/p96-99.htm. 29.10.2015.
190. Толкачева И. Т. Влияние физической нагрузки на динамометрию рук музыкантов. *Теория и практика физической культуры.* 1999. № 6. С. 51–55.
191. 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.
192. 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.
193. 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.
194. 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.
195. 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

196. 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.
197. 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.
198. 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.
199. 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.
200. Физическая подготовка студентов музыкально-педагогического направления. URL: <http://atletikaclub.ru/studenty/fizicheskaya-podgotovka-studentov-muz/>].
201. 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.
202. Филенко Л. В. Информационное обеспечение компьютерного моделирования психологических портретов личности студентов-спортсменов. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків, 2008. Вип. 3. С. 131–133.
203. 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>

204. Филингов 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.
205. 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.
206. 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.
207. 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.
208. 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.
209. 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.
210. Хабарова Г. Б. Особливості позанавчальної виховної роботи у вищому навчальному закладі. *Вісник Луганського університету імені Т. Шевченка*. 2011. № 15. С. 68–73.
211. 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.
212. 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.

213. Цагарелли Ю. В. Психология музыкально-исполнительской деятельности: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.05. Казань: КГУ, 1989. 425 с.
214. 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.
215. 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.
216. 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.
217. 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.
218. Щербакова М. А. Физическое развитие детей и подростков: методические рекомендации. Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. 56 с.
219. Шукан С. В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Минск, 2012. 24 с.
220. 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.
221. 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. Київ, 2007. 20 с.
222. Юмашева Л. И. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных ВУЗов различных

спеціальностей. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. № 2. С. 82–85.

223. 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.

224. 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. Київ, 2016. 20 с.

225. Ярмолинский Л. М. Возможности и перспективы использования компьютерных технологий в подготовке юных футболистов. *Молодіжний 217 науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 17. С. 155–159.

226. Ярмолинський Л. М. Корекція порушень постави у футболістів на етапі початкової підготовки: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Дніпро, 2018. 236 с

227. URL: <http://doc4web.ru/fizkultura/metodika-testirovaniya-i-ocenka-fizicheskoy-podgotovlennosti-stu.html>.

228. URL: <http://enic.in.ua/index.php/ru/sistema-obrazovania/srednee/sistemaocenivania>.

229. 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. vol.29. P. 64–75.

230. 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.

231. Anczewska Marta, Charzynska Katarzyna. Educational assessment of pupils in Poland. *SA-eDUC JOURNAL*. 2012. Vol. 9(1). P. 11–19.

232. Бдкстру Mikael, Tinnsten Mats, Koptyug Andrey. Sports Technology Education at Mid Sweden University. Mikael Бдкстру, [et al.]. *Procedia Engineering*. 2013. Vol. 60. P. 214–219.
233. 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
234. Cavill N., Kahlmeier S., Racioppi F. Physical activity and health in Europe: evidence for action. WHO Library Cataloguing in Publication Data, 2006. 55 p.
235. 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.
236. 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.
237. 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.
238. 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.
239. Essentials of strength training and conditioning. 3rd ed. / ed. T. R. Baechle, R. W. Earle. Human Kinetics, 2008. 656 p.
240. 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.
241. Fetro J. V. Health literate youth: evolving challenges for health educators. *American Journal of Health Education*. 2010. Vol. 41. № 5. P. 258–264.
242. Fitness Fundamentals: Guidelines for Personal Exercise Programs. The President's Council on Physical Fitness and Sports. 2011. 7 p.

243. Flora P. K., Faulkner G. E. J. Physical Activity. *Journal of Intergenerational Relationships*. 2007. ol.4(4). P. 63–4.
244. Freund Rudolf J., Wilson William J., Ping Sa Regression Analysis: Statistical Modeling of a Response Variable 2nd Edition. Elsevier Inc., 2006. 480 p.
245. 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.
246. 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.
247. 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.
248. 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.
249. 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.
250. 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.
251. 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.
252. 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.

253. 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.

254. Kashuba V. A., Martyniuk O. A. Correction of female student's body spatial organizations disorders in the process of physical education. XVI International Scientific Congress «Olympicsport and sport for all» and the International Scientific Conference «Sport, stress and adaptation». Sofia, 2012. S.145–148.

255. 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.

256. 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.

257. 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.

258. Ludovici-Connolly A. M. Winning Health Promotion Strategies. Human Kinetics, 2010. 200 p.

259. Marcus B. H., Forsyth B. H. Motivating people to be physically active. Human Kinetics, 2009. 200 p.

260. Marks R. Healthy schools and colleges: what works, what is needed, and why? *Health Education*. 2010. Vol. 110. № 4. P. 421–426.

261. 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.

262. Marynychuk Petro. 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>

263. 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.
264. Murasko J. E. Associations between household income, height, and BMI in contemporary US schoolchildren. *Economics & Human Biology*. 2013. Vol. 11 (2). P. 185–196.
265. 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.
266. Page P. Pilates Illustrated. Human Kinetics, 2011. 248 p.
267. Pelech I. V., Grygus I. M. Level of physical fitness students. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016. 6(2). P. 87–98.
268. 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.
269. 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.
270. 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.
271. 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.

272. Rebrova O., Simin Vei. 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.
273. Redmond K., Foran A., Foran S. Quality lesson plans for outdoor education. *Human Kinetics*, 2010. 448 p.
274. 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.
275. Shankovsky Andriy, Vypasniak Igor. 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>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5077>
276. Sharkey B. Fitness Illustrated. *Human Kinetics*, 2011. 328 p.
277. The world health report: health systems financing: the path to universal coverage. WHO Library Cataloguing in Publication Data, 2010. 128 p.
278. 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.
279. Waterson Patrick. 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.
280. Wei C. N. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 2011. № 3. P. 8–11.
281. Zanetta R. L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil. *Preventing chronic diseases*. São Paulo, Brazil, 2008. V. 5. No. 3. P. 1–8.

ДОДАТКИ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. 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. Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, проведенні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавтора – допомога у проведенні дослідження.*
2. Marynychuk Petro. 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. URL: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5412>. Наукометричне видання Index Copernicus.*
3. Маринчук П. І. Технологія корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. Вип. 28. С. 6873* Фахове видання України.
4. Маринчук П. І. Особливості фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей. *Здоров'я, спорт, реабілітація. Харків, 2018. №1. С. 67–72. Фахове видання України.*
5. 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 / за заг. ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 4 (98)18. С. 102–105. Фахове видання України.*
6. 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. Випуск 5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 76–80. Фахове видання України.*

7. Маринчук П. І. Зміст і ефективність технології корекції фізичного стану студентів музичних 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. Випуск 5 (99)18. С. 118–121. Фахове видання України.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. 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.

2. 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. *Особистий внесок здобувача* полягає у виявленні проблеми, проведенні досліджень і формулюванні висновків. *Внесок співавторів* – обробка матеріалів дослідження, оформлення публікації.

3. Маринчук П. І. Біогеометричний профіль постави студентів спеціальності «музичне мистецтво». *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: зб. наук. праць за матеріалами I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Київ, 2018. С. 147148.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. 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.

2. 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.

3. 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.

**ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ
ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

№	Назва конференції	Форма участі
1	Науково-практична конференція викладачів і студентів ВДПУ ім. М. Коцюбинського (2015, Вінниця)	Доповідь Публікація
2	«Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2016)	Доповідь
3	«Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації» (Херсон, 2016)	Доповідь
4	«Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми» (2016–2017, Вінниця)	Доповідь
5	«Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2017)	Доповідь
6	IV Міжнародна науково-практична конференція «Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи» (Брест, 26–27 жовт. 2017 р.)	Доповідь Публікація
7	Всеукраїнські науково-практичні конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, 2017–2018)	Доповідь
8	I Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти» (Київ, 17 трав. 2018 р.)	Доповідь Публікація
9	Щорічні науково-методичні конференції кафедр теоретико-методичних основ фізичного виховання і теорії і методики фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (2015–2017)	Доповідь

ШАНОВНИЙ СТУДЕНТЕ!

Для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти проводимо анкетування студентів денної форми навчання. Просимо дати відповідь на запитання анкети, обвівши правильний, на Вашу думку, варіант відповіді або дописавши власний.

П.І.Б. _____

Спеціалізація _____

Ваша стать?

1. Чоловіча

2. Жіноча

Ваш вік?

1. 15 р.

2. 16 р.

3. 17 р.

4. 18 р.

5. 19 р.

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 займатися яким-небудь 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 з використанням петлів TRX	7. Бадмінтон
2. Заняття з використанням стретчингу	8. Легка атлетика
3. Волейбол	9. Спортивна гімнастика
4. Баскетбол	10. Степ-аеробіка
5. Теніс	11. Фітбол-аеробіка
6. Ритмічна гімнастика	12. Інше (вказіть) _____

4. З якою метою Ви б займалися фізичними вправами?

1. Спілкування з друзями
здоров'я

5. Покращення стану

2. Досягнення високого спортивного результату ваги тіла
3. Удосконалення форми тіла
6. Зниження зайвої ваги тіла
7. Інше
- (вказіть) _____
4. Активний відпочинок, розваги

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 із 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. Незначна 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 й продуктивність студентської діяльності з користю для здоров'я?

1. Проводити фізкультхвилинки.
2. Облаштувати у навчальному корпусі, бібліотеці куточок для відпочинку.
3. Застосовувати на заняттях засоби та види спорту оздоровчого спрямування.
4. Створити у навчальній групі здоровий 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 головними 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 оптимізації рухового режиму студентів?

1. Максимально профілювати заняття фізичним вихованням з урахуванням особливостей і вимог обраної професії.
2. Розробити для студентів методичні вказівки щодо проведення самостійних занять фізичними вправами.
3. Організувати заняття у спортивних і оздоровчих секціях, для всіх охочих проводити спартакіади з видів спорту.
4. Проводити «Дні і здоров'я» та інші 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!

Анкета**Частина 1**

***Теоретичне тестування
із дисципліни «Фізична культура»
для студентів 1 курсу
спеціальності «Музичне мистецтво»***

Шановний респонденте!

Вінницьке училище культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича проводить тестування студентів для визначення рівня сформованості теоретичних знань студентів із дисципліни «Фізична культура». Вам запропоновано вибрати один із варіантів відповідей, підкресливши його.

Гарантуємо анонімність анкети.

1. Вид 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.

2. Частина загальної культури, сукупність духовних і матеріальних цінностей суспільства, яку створюють і використовують для фізичної досконалості людини, – це ...

- а) фізичне виховання;
- б) фізичні якості;
- в) фізична культура;**
- г) фізичний розвиток.

3. Що є основним засобом фізичного виховання?

- а) засоби забезпечення наочного впливу;
- б) фізичні вправи;**
- в) гігієнічні фактори;
- г) природно-середовищні фактори.

4. Який із принципів спеціально орієнтує на оптимальну відповідність завдань, засобів і методів фізичного виховання щодо можливостей учнів?

- а) наочності;
- б) систематичності;
- в) доступності й індивідуалізації;**
- г) динамічності.

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 загартування.

7. Який фактор відіграє визначальну роль для стану здоров'я людини:

- а) спосіб життя;**
- б) спадковість;
- в) клімат;
- г) характер.

8. Раціональне харчування забезпечує:

- а) гармонійний фізичний розвиток і формування організму;
- б) збереження здоров'я;
- в) високу працездатність і продовження тривалості життя;
- г) усе вищеперераховане.**

9. Скільки разів на день треба харчуватися у Вашому віці?

- а) 2 рази;
- б) 3 рази;
- в) 4 рази;**
- г) 5 разів.

10. Скільки часу треба спати в нічний час у Вашому віці?

- а) 7–8,5 годин;
- б) 8–9 годин;
- в) 9–10,5 годин;
- г) 10–12 годин.

11. Що варто обов'язково враховувати під час загартовування?

- а) вік;
- б) стать;
- в) пора року;
- г) індивідуальні особливості організму.

12. Які рухові якості необхідні для підтягування з вису на перекладині та згинання і розгинання рук в упорі лежачи?

- а) витривалість;
- б) гнучкість;
- в) сила;
- г) координація.

13. Який вид спорту вимагає переважного 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 до неї:

- а) потилицею, сідницями, п'ятами;
- б) лопатками, сідницями, п'ятами;
- в) потилицею, шиєю, п'ятами;
- г) потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами.

16. Що традиційно називають поставою ?

- а) якість хребта, який забезпечує добре самопочуття і настрій;

- б) пружні характеристики хребта й ступнів;
- в) звична поза людини у вертикальному положенні;
- 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 щодо вдосконалення рухових здібностей у змінних умовах.

18. Олімпійське гасло, що виражає прагнення олімпійського руху, звучить як:

- а) «Швидше, вище, сильніше»;**
- б) «Головне не перемога, а участь»;
- в) «Про спорт – ти світ!».

19. Олімпійські ігри (літні або зимові) проводять через кожні:

- а) 5 років;
- б) 4 роки;**
- в) 2 роки;
- г) 3 роки.

20. Коли вперше пройшли стародавні Олімпійські ігри?

- а) 677 до н.е.;
- б) 776 до н.е.;**
- в) 896 до н.е.;
- г) 908 до н.е.

21. Якого року започатковано сучасні Олімпійські ігри?

- а) 1894 року;
- б) 1896 року;**
- в) 1900 року;
- г) 1902 року.

22. Два очки у баскетболі зараховують за кидок до кошика:

- а) із зони нападу;
- б) із будь-якої точки майданчика;**

- в) із зони захисту;
- г) із будь-якого місця всередині триочкової лінії.

23. За правилами змагань під час бігу на довгі дистанції застосовують:

- а) низький старт;
- б) високий старт;
- в) вид старту за бажанням бігуна.

24. Добринська Наталія – випускниця Вінницького державного педагогічного університету, майстер спорту міжнародного класу, заслужений майстер спорту України, здобула золоту олімпійську медаль на Олімпіаді в Пекіні 2008 року, в Афінах 2004 року посіла восьме місце з виду спорту...

- а) баскетбол;
- б) багатоборство;
- в) біг на дистанцію 100 м;
- г) веслування.

ВДЯЧНІ ЗА УЧАСТЬ У ТЕСТУВАННІ!

Анкета
Частина 2

Теоретичне тестування
із дисципліни «Фізична культура»
для студентів 2 курсу
спеціальності «Музичне мистецтво»

Шановний респонденте!

Вінницьке училище культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича проводить тестування студентів для визначення рівня сформованості теоретичних знань студентів із дисципліни «Фізична культура». Пропонуємо Вам вибрати один із варіантів відповідей, підкресливши його. Гарантуємо анонімність анкети.

1. Фізичні вправи – це.....

- а) рухові дії, що відзначаються спрямованістю на формування рухових умінь і навичок;
- б) рухові дії, що відзначаються спрямованістю на морфологічну та функціональну перебудову організму;
- в) рухові дії (а також їхня сукупність), які відзначаються спрямованістю на реалізацію завдань фізичного виховання відповідно до його закономірностей;
- г) рухові дії, що відзначаються спрямованістю на зміну форм побудови тіла та розвитку фізичних якостей.

2. 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) практична демонстрація вчителем.

3. У якій послідовності рекомендують проводити вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей, в основній частині заняття з фізичної культури:

- 1) вправи на розвиток витривалості;
- 2) вправи на розвиток сили;
- 3) вправи на розвиток гнучкості;
- 4) вправи на розвиток швидкості;
- 5) вправи на розвиток координації.

- а) 1, 2, 3, 4, 5;
- б) 3, 2, 1, 5, 4;
- в) 5, 4, 2, 3, 1;
- г) 2, 3, 1, 4, 5.

4. Результатами фізичної підготовки є...

- а) фізичний розвиток людини;
- б) фізичне виховання;
- в) фізична досконалість;
- г) фізична підготовленість.

5. Укажіть послідовність вправ, рекомендованих для ранкової гімнастики:

- 1) вправи на розвиток гнучкості;
- 2) вправи на дихання, розслаблення і відновлення;
- 3) вправи для м'язів ніг: випади, присідання, підскоки;
- 4) вправи на активізацію діяльності серцево-судинної системи;
- 5) вправи на зміцнення основних м'язових груп;
- 6) вправи на перехід організму в робочий стан;
- 7) вправи на зміцнення м'язів черевного пресу:

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
- б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;
- в) 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4;
- г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

6. Рівень розвитку рухових здібностей людини визначають на основі:

- а) тестів (контрольних вправ);
- б) індивідуальних спортивних результатів;
- в) розрядних нормативів єдиної спортивної класифікації;
- г) індивідуальної реакції організму на зовнішнє (стандартне) навантаження.

7. Яка рухова якість характеризується можливістю виконувати рухи за мінімально короткий проміжок часу?

- а) сила;
- б) витривалість;
- в) швидкість;
- г) координація.

8. Основними джерелами енергії для організму є:

- а) білки і мінеральні речовини;
- б) вуглеводи і жири;
- в) жири і вітаміни;
- г) вуглеводи і білки.

9. Фізична працездатність – це:

- а) здатність людини швидко виконувати роботу;
- б) здатність виконувати різні за структурою типи робіт;
- в) здатність до швидкого відновлення після роботи;
- г) здатність виконувати значний обсяг роботи.

10. Який час є найбільш вдалим для занять спортом?

- а) 8–11 і 17–21 год;
- б) 9–12 і 15–21 год;
- в) 10–13 і 16–20 год;
- г) 10–13 і 17–21 год.

11. Основним показником, що характеризує стадії розвитку організму, є:

- а) біологічний вік;
- б) календарний вік;
- в) вік хребта та зубний вік;
- г) вага та зріст.

12. Що називають загартовуванням:

- а) відвідування лазні, сауни;
- б) підвищення стійкості організму до впливу несприятливих умов довкілля;
- в) купання, прийняття повітряних і сонячних ванн у літній час;
- г) зміцнення здоров'я.

13. Назвіть основні фактори ризику щодо способу життя:

- а) низька рухова активність (гіпокінезія), психологічні стреси;
- б) порушення в харчуванні, переїдання;
- в) алкоголізм, наркоманія, куріння;
- г) усе вищеперераховане.

14. Якими показниками характеризується фізичний розвиток:

- а) антропометричними показниками;
- б) фізичною підготовленістю;

- в) розвитком фізичних якостей;
- г) станом здоров'я.

15. Профілактику порушення постави реалізують за допомоги....

- а) швидкісних вправ;
- б) силових вправ;
- в) вправ на гнучкість;
- г) вправ на розвиток витривалості.

16. Найпростіший комплекс ЗРВ (загальнорозвивальні вправи) розпочинають із:

- а) вправ для м'язів ніг;
- б) вправ на розтягування;
- в) махових рухів;
- г) вправ для м'язів шиї.

17. За тривалого навантаження високої інтенсивності рекомендують дихати:

- а) через рот і ніс по чергово;
- б) через рот і ніс водночас;
- в) тільки через рот;
- г) тільки через ніс.

18. Де проводили давньогрецькі Олімпійські ігри:

- а) в Олімпії;
- б) у Спарті;
- в) у Римі;
- г) в Афінах.

19. Вид діяльності, що є предметом суперництва й історично сформований як спосіб виявлення і порівняння людських можливостей, традиційно називають:

- а) гімнастикою;
- б) змаганням;
- в) видом спорту;
- г) тренуванням.

20. Скільки гравців кожної команди водночас перебувають на ігровому майданчику під час гри у волейбол?

- а) 8;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 7.

21. Спортивна командна гра з м'ячем, завдання якої – закинути м'яч у кошик суперника. Цей відкритий Джеймсом Нейсмітом вид спорту, що ввійшов до програми Олімпійських ігор із 1936 року, є.....

- а) баскетболом;
- б) гандболом;
- в) волейболом;
- г) футболом.

22. Що таке тактика гри?

- а) сукупність індивідуальних, групових і командних дій, що набувають вияву в ігрових умовах;
- б) сукупність прийомів гри, дозволених правилами гри;
- в) переміщення майданчиком;
- г) уміння переміщуватися, оволодівати м'ячем і протидіяти суперникові.

23. Володимир Куц, Валерій Борзов, Віктор Санєєв, Валерій Брумель – чемпіони Олімпійських ігор з.....

- а) легкої атлетики;
- б) плавання;
- в) боротьби;
- г) хокею.

24. Відомий український боксер, випускник Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, факультету фізичного виховання і спорту, володар титулів Чемпіона EBU-EE, Інтерконтинентального чемпіона за версією WBA, Інтерконтинентального чемпіона за версією WBO, Володар титулу Інтернаціонального чемпіона IBO у напівважкій вазі – це...

- а) Віталій Кличко;
- б) Василь Ломаченко;
- в) В'ячеслав Узелков;
- г) Володимир Кличко.

ВДЯЧНІ ЗА УЧАСТЬ У ТЕСТУВАННІ!

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 програми корекції фізичного стану студентів закладів культури і мистецтв.

Спеціалізація _____

Досвід роботи _____

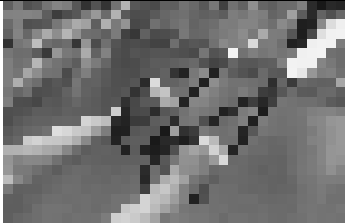
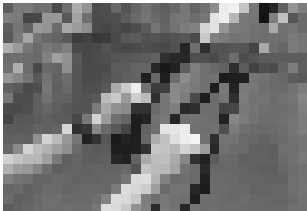
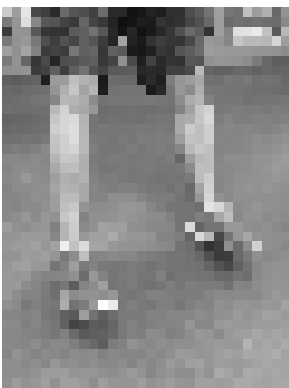
Розставте у порядку зростання вагомості для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» нижченаведені професійно значущі якості (від 1 до 10, де 1 – найбільш значуща якість, 10 – найменш значуща).

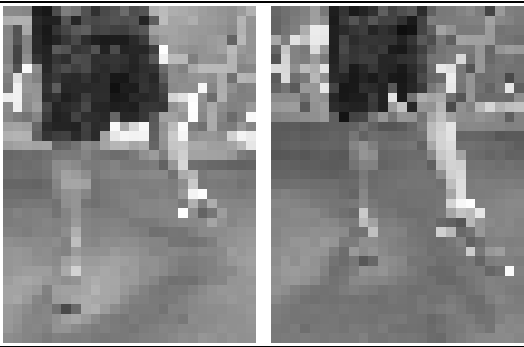
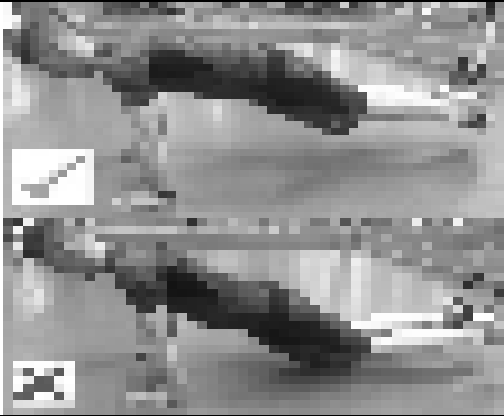
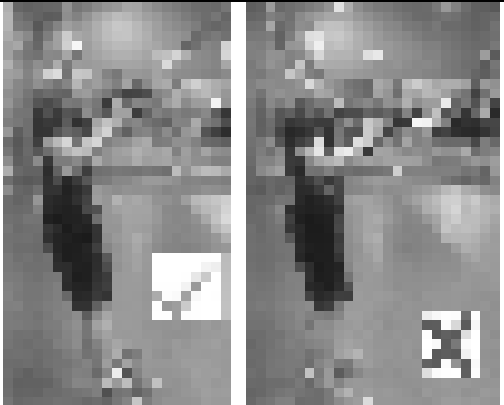
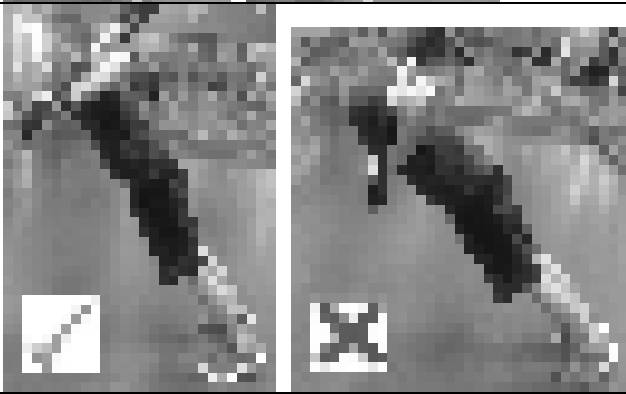
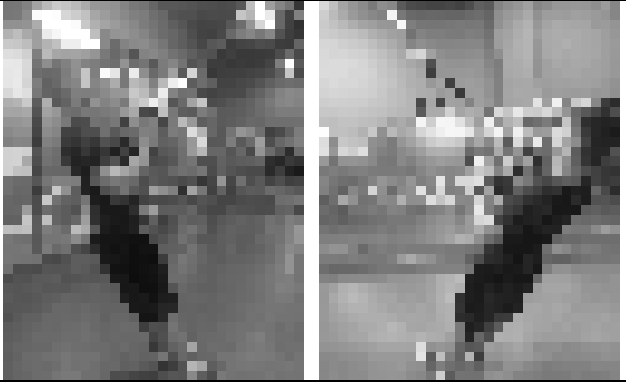
1	статична витривалість	
2	сила плечового поясу	
3	спритність рук	
4	Координація	
5	Швидкість	
6	силова витривалість	
7	гнучкість	
8	концентрація і стійкість уваги	
9	витривалість м'язів зорового аналізатора	
10	загальна витривалість	

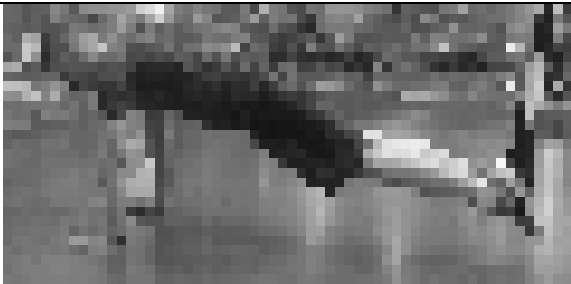
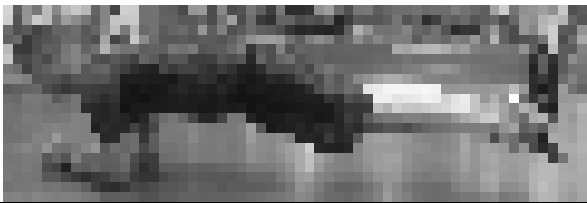
Дякуємо за участь в опитуванні

Уклав

Маринчук П.

Варіанти хвату під час роботи з петлями TRX		
№	Опис	Малюнок
1.	Паралельний хват	
	Хват долонями догори	
	Хват долонями донизу	
2.	<u>Положення ніг під час роботи з петлями</u> Окремі вправи у положенні стоячи можна спростити, перемістивши одну стопу вперед і перенісши частину ваги тіла на інший бік (<i>переміщення однієї стопи – офсет-позиція</i>), що сприяє втриманню рівноваги	 
3.	Більшість вправ стоячи можна ускладнити, зменшивши відстань між ступнями. Наприклад, більш складний варіант такої вправи, як згинання і розгинання, дає постановка стоп разом або витягання однієї ноги вперед, назад чи в бік (для спрощення такого руху варто поставити стопи ширше)	 

4.	Для підвищення інтенсивності вправи можна виконувати вправи, стоячи на одній нозі, а відтак зменшуючи площу опори для тіла. Цей варіант слід використовувати під час присідань, згинань і розгинань або виконання тягових вправ	
5.	Важливим є втримання правильної позиції. Не можна прогинатися, потрібно тримати стегна, корпус на одній лінії весь час	
6.	Петлі доцільно тримати в натягнутому стані. Ремні не мають послаблюватися під час виконання вправи	
7.	Необхідно уникати тертя. Не можна припускати тертя петель об руки. Крім некомфортності, це також призводить до зниження ефективності вправи. Для уникнення тертя треба піднімати руки вище	
8.	Щоб ускладнити чи спростити вправу з петлями, можна змінювати кут нахилу тіла. Більшість вправ у положенні стоячи ускладнюють завдяки зміні кута нахилу тіла. Для цього слід переставити стопи ближче до місця кріплення.	

	Складності вправ досягають шляхом відведення тіла з місця кріплення тренажера перед початком виконання, та навпаки	
9.	Для того, щоб змінити складність виконання вправи варто виконувати її в планці, опираючись на зігнуті лікті. Утримуючи тіло на витягнутих руках, можна суттєво ускладнити вправу	 

Щоденник самоконтролю

1. П.І.Б. _____
2. Дата народження _____
3. Спеціалізація _____
4. Моя вага:

5. Мій зріст _____
6. ЧСС (до заняття/ після заняття) _____
7. Динамометрія правої та лівої кистей:

Права	Ліва	Права	Ліва

8. Мої хвороби за 2015 р., 2016 р.

Захворювання	Тривалість хвороби

9. Мій настрій: дуже добрий(++), добрий (+), байдужий, невизначений (+), поганий (-).

Дні тижня	Шлях до училища	В училищі	У дома (гуртожитку)
Понеділок			
Середа			
П'ятниця			

10. Моє ставлення: до себе, навчання, викладачів, друзів, вільного часу, батьків, спорту, ЗСЖ (позначити кольором: *червоним* – подобається; *зеленим* –байдуже; *синій* – не подобається, але терплю; *чорний* – не подобається).

11. Риси характеру (підкреслити наявні та вписати відсутні або небажані)

Позитивні			Негативні		
У мене є	Хочу виробити	Виробив	У мене є	Хочу позбутися	Позбувся
Доброта			Лінь		

сміливість			Грубість		
цілеспрямованість			Нерішучість		
сила волі			Хитрість		
взаєморозуміння			Неуважність		
працьовитість			Образливість		
ввічливість			Боягузтво		
організованість			сором'язливість		
акуратність			Неохайність		
стриманість			Заздрість		
наполегливість			Упертість		

12. Моє самопочуття (вписати слова, що відображають типовий стан: спокійний, активний, радію, цікаво, не втомлююся, весело, хвилююся, нудно, втомлююся, пасивний, засмучуюся).

В училищі		Удома (гуртожитку)	
Під час відповіді на занятті		У разі отримання поганої оцінки	
У ході контрольної роботи		Під час спілкування з батьками	
Під час спілкування з викладачами		На прогулянці	
У ході спілкування з одногрупниками		На секційних заняттях	
На індивідуальних заняттях		Під час спілкування з друзями	
У разі невідповідності до заняття		У ході допомоги вдома	
На екзамені, заліку		Під час хвороби	
Під час перерви		У ході підготовки до занять	
У ході репетиції		Під час ранкової гімнастики	
Під час концерту		Під час відпочинку за планшетом	

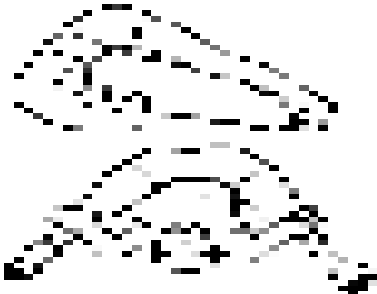
13. Мій режим дня (вказати час виконання названих елементів режиму дня; відсутність будь-яких з них відзначити прочерком, тих, що немає впереліку, вписати).

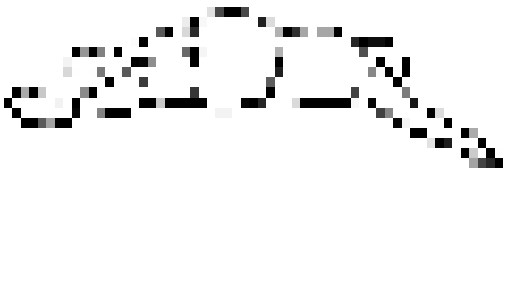
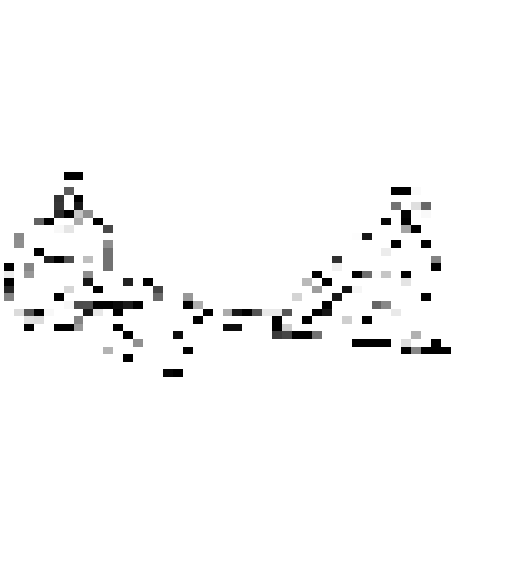
Режим дня	Час проведення
Підйом, гігієнічні процедури	
Ранкова зарядка	
Сніданок	
Заняття в училищі	
Обід	
Прогулянка	
Підготовка до заняття	
Заняття у спортивній секції	
Перегляд телепередач	
Гігієнічні процедури, вечірній душ	
Сон	

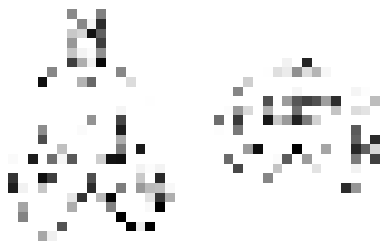
Комплекс вправ стретчингу

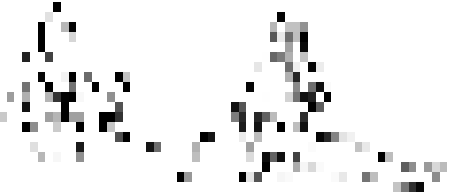
№	Опис вправ	Малюнок
1.	Вправа 1 «Замок» В.п. – сидячи, руки на колінах. а) поза головою обхопити правою рукою лівий лікоть, потягнути праворуч, фіксуючи позу, змінити руки; б) поза спиною вхопити кисті одна за одну, тримаючи праву руку згори, а ліву – внизу, зафіксувати, а потім змінити положення рук	
2.	Вправа 2 «Олівець між лопатками» В.п. – стійка ноги нарізно, кисті в замку внизу-ззаду. Руки відтягнути назад, лопатки звести, позу зафіксувати	
3.	Вправа 3 «Погляд на п'яти» В.п. – упор лежачи на зігнутих руках: а) 1 – упор лежачи на стегнах; 2 – упор лежачи; 3 – упор лежачи на стегнах; 4 – в.п. б) повільно повернути голову праворуч, відводячи назад праве плече, зосередити погляд на п'яті лівої ноги, зафіксувати позу на 30 с, а потім виконати те саме в інший бік	

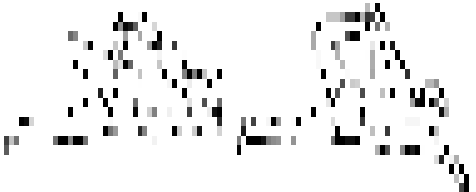
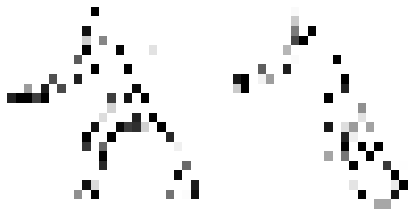
4.	Вправа 4 «Кішка під парканом» В.п. – упор на колінах, руки вперед: а) подати таз назад, опустивши плечі та випрямивши руки на підлозі вперед; б) подати плечі вперед- вгору, прогнутися, виконати 10–15 повторів у положенні «а», зафіксувати позу на 1–2 хв. Потім випрямити тулуб вертикально, сісти на носочки. В останній позі доцільно виконати дихальні вправи	
5.	Вправа 5 «Викрут» В.п. – сидячи, руки ззаду. Не відриваючи долоні від підлоги, витягнути випрямлені руки назад якомога далі, зафіксувати позу, повільно повернутися у в.п.	
6.	Вправа 6 «Гойдалка» В.п. – лежачи на животі: а) на видиху зігнути ноги в колінних суглобах, узятися руками за п'яти, груди від підлоги не відривати, зафіксувати позу; б) прогнутися, обхопити руками нижню третину гомілки, зафіксувати позу, погойдуючись на нижній частині живота	
7.	Вправа 7 «Верблюд» В.п. – стійка ноги нарізно: а) нахилитися вперед, руки вільно звисити вниз, зафіксувати позу; б) руками доторкнутися до носків,	

	зафіксувати позу; в) долоні покласти на підлогу, зафіксувати позу	
8.	Вправа 8 «Перекидання» В.п. – лежачи на спині, руки в замку під колінами: а) зігнутися, притиснувши руками коліна випрямлених ніг до грудей, не піднімаючи тазу, зафіксувати позу; б) торкнутися носками підлоги за головою, зафіксувати позу	
9.	Вправа 9. «Складання» В.п. – лежачи на спині: а) підняти ноги вгору, тримаючи руки випрямленими вперед, опустити ноги за голову, намагаючись торкнутися носками підлоги, зафіксувати позу; б) ноги тримати нарізно, обхопити їх руками зсередини під колінами, зафіксувати позу	
10.	Вправа 10 «Складений ніж» В.п. – сидячи; а) на видиху нахилитися вперед, доторкнутися руками носків, зафіксувати позу; б) не згинаючи колін, підтягнути носки «на себе», голову підняти, спину випрямити, зафіксувати позу; в) підтягнути п'яту лівої ноги до живота, втримуючи коліно на підлозі, нахилитися	

	вперед, двома руками обхопити носок правої ноги, зафіксувати позу, змінити позиції ніг	
11.	Вправа 11 «Печатка» В.п. – лежачи на спині, руки нарізно: а) не відриваючи лопаток, мах правою ногою за ліву, зафіксувати позу; б) те саме виконати лівою ногою	
12.	Вправа 12 «Зворотній зв'язок» В.п. – сидячи: а) зігнути ліву ногу, хват за нижню частину гомілки, покласти тильною частиною стопи зверху на праве стегно, підтягнути її до живота, зафіксувати позу, змінити позиції ніг; б) перемістити ліву ступню через праве стегно, втримуючи підшву на підлозі	
13.	Вправа 13 «Лотос» В.п. – сидячи: а) зігнути ноги в колінних суглобах і з'єднати стопи, за допомогою рук, натискаючи передпліччями на гомілки, опустити коліна на підлогу, на видиху нахилитися вперед, намагаючись торкнутися лобом підлоги, зафіксувати позу; б) підтягти п'яту лівої ноги до живота, торкаючись стопою правого стегна, праву стопу поверх лівої гомілки притиснути до лівого стегна, зафіксувати позу, змінити	

	позиції ніг	
14.	Вправа 14 «Коник» В.п. – стійка на колінах, ступні в боки: а) сісти на підлогу між п'ятами, опираючись на внутрішню поверхню гомілок і ступнів, покласти руки зверху на коліна, зафіксувати позу; б) нахилитися назад, тримаючись за гомілки, зафіксувати позу	
15.	Вправа 15 «Штопор» В.п. – сидячи: а) зігнути ліву ногу в коліні, втримуючи внутрішній бік стегна та гомілки на підлозі, лягти на спину, захопивши лівою рукою ліву кісточку, зафіксувати позу, змінити позиції ніг; б) максимально та під прямим кутом зігнувши в колінному суглобі ліву ногу, приставити її до правої, зробити поворот тулуба ліворуч, обхопити двома руками ступню лівої ноги, зафіксувати позу, змінити позицію; в) обхопити лівою рукою носок правої ноги, тримаючи праву руку попереду правої стопи, зафіксувати позу, змінити позиції ніг	

16.	Вправа 16 «Аршин» В.п. – сидячи, ноги нарізно: а) на видиху нахилитися вперед і захопити руками стопи, зафіксувати позу; б) торкнутися грудьми до підлоги, зафіксувати позу; в) трохи звести ноги, обхопити кистями гомілки, прагнучи лягти грудьми на підлогу, зафіксувати позу	
17.	Вправа 17 «Пістолет» В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба: а) зігнути ліву ногу, підтягнути до грудей, тримаючи праву ногу випрямленою, зафіксувати позу; б) те саме виконати правою ногою	
18.	Вправа 18 «Автомат» В.п. – сидячи: а) зігнути ліву ногу, тримаючись лівою рукою за верхню третину гомілки, а правою – за п'яту зовні, із зусиллям до себе, зафіксувати позу; б) перемістити коліно під пахву з опорою правою кистю на підлогу, притиснути стопу до грудей лівою рукою, зафіксувати позу; в) виконати те саме іншою ногою	

19.	Вправа 19 «Лук» В.п. – лежачи на лівому боці, рука зігнута під головою. а) підтягти п'яту до сидниць хватом правої кисті за праву ступню, зафіксувати позу; б) тримаючи руку випрямленою вперед, ногу відтягнути назад-вгору, зафіксувати позу; в) виконати вправу в інший бік	
20.	Вправа 20 « Буква О» В.п. – стійка ноги нарізно, біля опори: а) не відриваючи п'яти від підлоги, праву ногу відвести назад, зафіксувати позу, змінити ноги; б) в упорі вперед вивернути стопи до середини, зафіксувати позу з опорою на тильні поверхні стоп	

Комплекс вправ
дихальної гімнастики О. Стрельникової

Вправа «Маятник»

В. п. — стійка ноги нарізно.

1. Зробити різкий короткий вдих через ніс, потім випростатися, злегка прогнути спину назад, водночас зігнувши руки в ліктьових суглобах, і відвести кисті за спину.

2. Повільно видихнути, відчуваючи, як м'язи грудної клітки поступово розслабляються. Для продовження виконання вправи знову нахилитися вперед, вигнувши спину «горбом», витягнути руки й опустити їх, злегка струснувши. Після цього можна зробити різкий голосний вдих, потім випростати спину, знову зігнути руки в ліктьових суглобах, розташували їх паралельно один до одного та відводячи якомога далі за спину, водночас виконуючи розслаблений видих.

Методичні вказівки. Перед початком вправи потрібно нахилитися вперед, вигинаючи спину «горбом», проте залишаючи м'язи рук розслабленими.

Вправа «Болванчик»

В. п. — стійка ноги нарізно.

1. Повільно нахилити голову до правого плеча, водночас виконуючи різкий короткий вдих.

2. Підвести голову, повільно видихнути повітря, розслабивши м'язи.

3. Те саме до лівого плеча. Зробити різкий голосний вдих через ніс.

4. Повернутися у вихідне положення і виконати розслаблений видих.

Методичні вказівки. Звернути увагу на те, що під час виконання цієї вправи повинна рухатися тільки голова, а тулуб, плечі, ноги й руки залишатися в спокої.

Вправа «Нахили голови вперед-назад»

В. п. — стійка ноги нарізно.

1. Повільно нахилити голову вперед, водночас виконуючи різкий голосний вдих через ніс.
2. Повернутися у вихідне положення (на видиху), повільно нахилити голову назад, як це лише можливо.
3. Знову зробити різкий гучний вдих і видихнути, випрямляючи шию.

Методичні вказівки. Видих повинен бути розслабленим, пасивним, без напруження м'язів шиї і плечового поясу. Під час виконання вправи потрібно стежити за тим, щоб плечі, тулуб, руки та ноги залишалися нерухомими — рухатися має лише голова. Для того, щоб не допустити травмування шийних хребців, обрати середній темп виконання вправи.

Вправа «Переكاتи вперед-назад»

В. п. — права нога позаду, ліва попереду, руки напівзігнуті в ліктьових суглобах, лікті відведено в боки, шия випрямлена. Важливо зберігати стійкість положення, розподіляючи для цього вагу тіла рівномірно на обидві ступні.

1. Маса тіла повністю перенести на ліву ногу, праву, злегка зігнувши в коліні, поставити на носок.
2. Присісти на ліву ногу, водночас виконавши різкий вдих через ніс.
3. Виконуючи розслаблений поступовий видих, випрямити ліву ногу й поставити її на носок, водночас відводячи назад праву ногу й переносючи на неї вагу тіла. Виконати присідання на праву ногу водночас із різким голосним вдихом через ніс.

Методичні вказівки. Усі рухи повинні бути дуже повільними, поступовими. Вдих виконувати різко, з шумом, видих — у напіврозслабленому стані, без напруження м'язів.

Вправа «Крокуємо вперед»

В. п. — 1. Присісти на ліву ногу, водночас виконуючи різкий, короткий і гучний вдих через ніс.

2. Опустити праву ногу, випрямити ліву, водночас роблячи розслаблений видих через ніс і рот. Повторити всю послідовність дій з іншою ногою: зігнути в колінному суглобі ліву ногу, присісти на праву й зробити голосний вдих, потім, на видиху повернутися у вихідне положення.

Методичні вказівки. Після досягнення стійкої рівноваги зігнути праву ногу в коліні й підняти її так, щоб колінний суглоб опинився на рівні лінії талії. Руки зігнути в ліктювих суглобах, кисті наблизити, а лікті, навпаки, якомога ширше розвести в боки.

Вправа «Крокуємо назад»

В. п. — о.с., нахил голови назад.

1. Зігнути праву ногу в коліні, відвести її назад, як це тільки можливо, присісти на ліву ногу, тримаючись однією або обома руками за зручну опору. Водночас із присіданням зробити короткий гучний вдих через ніс.

2. Опустити праву ногу, виконуючи розслаблений тривалий видих. Після завершення виконання послідовності вищевказаних дій підняти зігнуту в колінному суглобі ліву ногу, потім відвести її назад і присісти на праву ногу, виконуючи короткий різкий вдих і тримаючись руками за зручну опору.

Методичні вказівки. Якщо для досягнення рівноваги не потрібна додаткова підтримка, руки можна вільно опустити вздовж тулуба або покласти долоні на талію.

Комплекс № 1
ритмічна гімнастика
для підготовчої частини заняття

<i>Зміст комплексу</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
Ходьба на місці – звичайним кроком. Вправа № 1 В.п. – о.с., руки на пояс: 1 – праву ногу на носок; 2 – в.п.; 3–4 – те саме лівою ногою	6–8	Звернути увагу на: плечі розправлені, лікті в боки, живіт підтягнутий, стійка на носках під час зміни кроку
Вправа № 2 В.п. – о.с., руки до плечей: 1 – праву ногу вперед на носок, руки в боки, кисті підняті; 2 – в.п.; 3 – ліву ногу вперед на носок, руки до плечей; 4 – в.п.	6–8	Пальці зігнуті, долоні тильною поверхнею до плечей. Плечі відведені якнайдалі назад. Лікті у площині тулуба. Руки в боки, м'язи напружені, з поворотом голови праворуч (ліворуч).
Вправа № 3 Почергові пружні кроки ногами на місці, руки вгору, до плечей, у боки, до плечей. В.п. – руки до плечей: 1 – праву ногу на півпальці, руки вгору	6–8	З кожним повторенням збільшувати амплітуду руху (прогинатися в грудній частині хребта). Під час руху рук у бік – поворот голови

(пальці нарізно), нахил голови назад; 2 – ліву ногу на півпальці, руки до плечей, голова прямо; 3 – праву ногу на півпальці, руки в боки; 4 – ліву ногу на півпальці, руки до плечей		праворуч, ліворуч
Вправа № 4 Почергове піднімання та опускання плечей, колові рухи плечима назад. В.п. – стійка ноги нарізно: 1 – підняти ліве плече, поворот голови ліворуч; на «і» опустити ліве плече, голова прямо; 2 – підняти праве плече, поворот голови праворуч; на «і» опустити праве плече, голова прямо	6–8	Збільшувати амплітуду руху плечима
Вправа № 5 В.п. – о.с.: 1–2 – колові рухи плечима назад; 3–4 – колові рухи плечима вперед	4–6	Збільшувати амплітуду руху плечима
Вправа № 6 Напівприсідання з поворотами тулуба В.п. – основна стійка: 1 – напівприсід і поворот тулуба ліворуч, поворот голови праворуч; 2 – в.п.; 3 – напівприсід і поворот тулуба	6–8	Під час поворотів тулуба плечова вісь повинна мати кут на 90°

праворуч, поворот голови ліворуч; 4 – в.п.		
Вправа № 7 В.п. – о.с.: 1 - руки в сторони; 2 – в.п.; 3- руки на пояс; 4-в.п.	6-8	При виконанні рухів рук в сторони тулуб повертається до відмови. Виконуючи поворот, намагатися тримати коліна прямо.
Вправа № 8 В.п. – вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс: 1–2 – напівприсід і поворот тулуба ліворуч; 3–4 – напівприсід і поворот тулуба праворуч, руки на пояс	6–8	Під час виконання повороту намагатися тримати коліна прямо
Вправа № 9 В.п. – вузька стійка, ноги нарізно: 1-4 – напівприсід і повороти тулуба ліворуч, праворуч з нахилами назад, вперед (1–2 – напівприсід і поворот тулуба ліворуч, нахил назад, руки в боки; 3–4 – напівприсід і поворот тулуба праворуч, нахил вперед, округлюючи спину, руки долонями на коліна, лікті в боки).	4–6	Після опанування поворотів тулуба з нахилами у повільному темпі (1–2) їх можна виконувати на кожен рахунок
Вправа № 10 Згинання ніг. В.п. – о.с., руки в боки: 1 – зігнути праву ногу вперед, плеск	6–8	Не згинаючи опорну ногу, виконати те саме із присіданням на опорній нозі (8 разів).

долоньями під ногою; 2 – в.п.; 3–4 – те саме іншою ногою		Робити напівприсід, тримаючи коліно над носком
Вправа № 11 В.п. – стійка ноги нарізно, руки в боки: 1 – згинаючи праву ногу вперед, повернути її ліворуч, руки зігнути (лікоть лівої руки до правого коліна, лікоть правої руки догори); 2 – в.п.; 3–4 – те саме, але з лівої ноги	6–8	Танцювальний характер руху
Вправа № 12 Стійка на носках у поєднанні з напівприсідом. В.п. – стійка ноги нарізно: 1 – стійка на носках з піднятими плечима; 2 – напівприсід, руки в боки й униз, плечі опустити. Те саме з поворотом тулуба ліворуч, праворуч.	6–8	Вставати на високі півпальця (не «звалюватися» на мізинці).
Вправа № 13 Біг. 1 – 16 – біг на місці; 1 – 8 – біг із просуванням уперед; 9 – 16 – біг із просуванням назад	4–6	Положення рук під час бігу на місці, із просуванням уперед, назад довільні. Наприклад, крок правою ногою, права рука зігнута передпліччям догори,

		ліва зігнута передпліччям униз; крок лівою, змінити положення рук.
Вправа № 14 1–4 – біг на місці, згинаючи ноги назад з одночасним рухом рук (1 – руки вгору, 2 – до плечей; 3 – в боки, 4 – до плечей)	6–8	Під час руху рук угору нахилити голову назад, прогнутися у грудній частині хребта
Вправа № 15 Повільна ходьба	8–10	Звернути увагу на правильне дихання
Вправа № 16 В.п. – напівприсід із нахилом праворуч (розслаблене положення); 1–2 – випрямитися, руки вгору (вдих); 3–4 – круглий напівприсід з нахилом ліворуч (видих); 5–6 – випрямитися, руки вгору (вдих); 7–8 – в.п.	4–6	Виконувати плавно, зливо

Комплекс № 2 ритмічна гімнастика для основної частини заняття

Зміст комплексу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Вправа № 1 В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору-назовні: 1–8 – пружно піднятися на носки і опуститись («і» – піднятися на півпальці; 1 – опуститися на стопу), руки на пояс; 9–12 – чотири пружні рухи правою ногою («і» – праву в бік на носок; 1 – праву на стопу), праве плече підняти, поворот голови праворуч; 13–16 – чотири пружних рухів лівою ногою	4–6	Тулуб підтягнути, ноги не згинати
Вправа № 2 В.п. – стійка ноги нарізно, руки в боки: 1–3 – три пружні нахили ліворуч, права рука вгору, ліва вниз (руки округлені); 4 – випрямитися, руки в боки; 5–8 – те саме праворуч	4–6	Присідаючи, звернути увагу на амплітуду руху
Вправа № 3 Збільшувати амплітуду нахилу (до межі). Нахил голови – у бік нахилу. 1 – присід і нахил ліворуч; 2 – в.п.; 3 – присід і нахил праворуч; 4 – в.п.	4–6	Присідаючи, звернути увагу на амплітуду руху
Вправа № 4 В.п. – стійка ноги нарізно, руки в боки:	6–8	Під час виконання пружинистих

1–2 – два пружинисті нахили вперед, прогнувшись; 3 – присід з нахилом (руки між п'ятами, торкнутися підлоги їхньою тильною поверхнею); 4 – випрямитися, руки на стегна (ліктьї назад); повторити 8 разів		нахилів спини прогнути, голову відвести назад, тулуб утримувати у горизонтальному положенні
Вправа № 5 В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі: 1–2 – невеликий нахил праворуч, поворот голови ліворуч; 3–4 – нахил уперед, прогнувшись; 5–6 – невеликий нахил ліворуч, поворот голови праворуч; 7–8 – напівприсід, невеликий нахил назад, ліктьї назад	6–8	Поступово збільшувати амплітуду нахилів. У міру освоєння вправи виконувати його на 8 рахунків і на 4
Вправа № 6 В.п. руки перед грудьми, кисті вниз: 1 – мах зігнутою лівою ногою назад у півприсяді на правій, руки відвести в боки (ліктьї вниз, долоні вперед); 2 – круглий напівприсід, руки у в.п.; 3–4 – те саме правою ногою	6–8	Збільшувати амплітуду рухів. Після опанування махами на 2 рахунки можна виконувати їх у більш швидкому темпі («і» – мах; 1 – в.п.)
Вправа № 7 В.п. – руки на поясі: 1 – стрибок на лівій нозі, праву зігнути вперед;	14–16	Стрибки виконувати із поступовим збільшенням

2 – стрибок на правій нозі, ліву зігнути вперед. Повторити 16 разів		висоти
Вправа № 8 1 – стрибок на лівій нозі, праву зігнути й розігнути, вперед, руки праворуч-униз; «і» – підстрибнути у півприсіді; теж на правій нозі	14–16	Стрибки виконувати із поступовим збільшенням висоти
Вправа № 9 1–2 – два стрибки на правій нозі, ліву в бік-униз, руки на пояс; те саме на лівій нозі	10–12	Стрибки виконувати із поступовим збільшенням висоти
Вправа № 10 1 – стрибок на двох ногах із просуванням уперед, руки на пояс; 2 – те саме із просуванням назад; 3 – стрибок ліворуч у півприсяд із нахилом ліворуч, поворот голови ліворуч; 4 – стрибок з невеликим просуванням праворуч, у в.п. (тулуб вертикально, голова прямо)	14–16	1–8 – повторити рухи, виконані на рахунок 1–4 (стрибок праворуч у півприсяд з нахилом ліворуч, поворот голови праворуч). Довільні рухи руками. Спочатку можна виконувати дві форми стрибків. Після стрибків перейти на ходьбу
Вправа № 11 1 – півприсяд з нахилом праворуч, праву руку в бік, поворот голови праворуч; 2 – нахил ліворуч, ліву руку в бік, поворот голови ліворуч; 3–4 – основна стійка, послідовно праву, ліву руку вниз	6–8	Виконувати плавні рухи руками

Комплекс вправ з еспандером

Вправа 1. В.п. – о.с., руки вперед. Розгинати пальці рук з еспандером.

Методичні рекомендації. виконувати вправу в повільному темпі. Повторити 6–8 разів. Після виконання вправи злегка потрусити кистями.

Вправа 2. В.п. – о.с., руки вперед. Розгинати пальці з еспандером, виконувати кругові рухи кистями ліворуч і праворуч.

Методичні рекомендації. виконувати вправу в повільному темпі. Повторити 6–8 разів. Після виконання вправи злегка потрусити кистями.

Вправа 3. В.п. – о.с. Згинати й розгинати кисті рук з еспандером, піднімаючи кисть угору й опускаючи вниз.

Методичні рекомендації. виконувати вправу в повільному темпі. Повторити 6–8 разів. Після виконання вправи злегка потрусити кистями.

Вправа 4. В.п. – о.с. Із силою розгинати пальці рук в боки. Випрямити пальці й великим пальцем виконати колові рухи спочатку в один, а потім в інший бік.

Методичні вказівки. Розгинати пальці окремо кожен, стежачи, щоб інші пальці не розгиналися. Після виконання вправи злегка потрусити кистями.

Вправа 5. В.п. – о.с. Із силою розгинати пальці в боки. Виконувати почергове розгинання пальців (тільки перші двох фаланг).

Методичні вказівки. Розгинати пальці окремо кожен, звертаючи увагу, щоб інші пальці не розгиналися. Після виконання вправи злегка потрусити кистями.

Вправа 6. В.п. – о.с. Із силою розгинати пальці в боки. Пальці розгинати послідовно, починаючи з мізинця. Потім виконати те саме, але починаючи від великого пальця.

Методичні вказівки. Розгинати пальці окремо кожен, звертаючи увагу, щоб інші пальці не розгиналися. Після виконання вправи злегкі потрусити кистями.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

52

[illegible]

Journal of Management Education 36(8) 970-984
© The Author(s) 2012
Reprints and permissions: <http://www.sagepub.com/journalsPermissions.nav>



100

© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112

100



© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112

1. What is the purpose of the study? 2. What are the research objectives? 3. What is the research methodology? 4. What are the results of the study? 5. What are the conclusions of the study?	1. What is the purpose of the study? 2. What are the research objectives? 3. What is the research methodology? 4. What are the results of the study? 5. What are the conclusions of the study?	1. What is the purpose of the study? 2. What are the research objectives? 3. What is the research methodology? 4. What are the results of the study? 5. What are the conclusions of the study?
--	--	--

Abstract

