

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

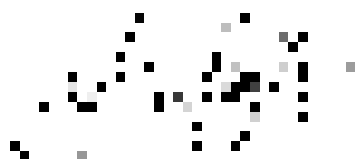
МАРИНЧУК ПЕТРО ІГОРОВИЧ

УДК: 796.3: 796.325 : 796.012.1 (043.5)

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

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2018

Дисертацією є рукопис

Робота виконана у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Асаулюк Інна Олексіївна, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, заступник декана з навчальної роботи

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Футорний Сергій Михайлович, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри спортивної медицини;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Дудко Михайло Валерійович, ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», завідувач кафедри фізичного виховання

Захист відбудеться 19 грудня 2018 р. о 12.30 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д.26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури,1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 17 листопада 2018 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О. В. Андрєєва

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

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 (Л. П. Пилипей, 2011; С. М. Футорний, 2013–2018; Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж, 2016; В. О. Кашуба, Н. Л. Голованова, 2018 та ін.).

На основі аналізу наукових джерел (О. В. Андрєєва, 2014–2017; Т. Ю. Круцевич, 2010–2018; Т. Г. Кириченко, Н. Є. Пангелова, 2017 та ін.) 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'яформуальної спрямованості (О. В. Рудницький, 2016; А. З. Шанковський, 2018); технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді (М. Ю. Ячнюк, 2016); технології формування рекреаційної культури студентів (О. О. Садовський, 2017); структури та змісту експериментальної програми секційних занять з волейболу для підвищення рівня фізичного стану студентів (І. А. Чередниченко, 2018); моделі формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання для створення сприятливих умов залучення молоді до здоров'яформуальної діяльності (І. Л. Кенсицька, 2018); системи профілактично-оздоровчих і корекційних заходів зі студентами із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату (А. І. Альошина, 2016; С. В. Лопаський, 2016; В. О. Кашуба, М. В. Дудко, 2016; О. О. Куц-Бурдейна, 2018; І. П. Випасняк, 2018) та ін.

У контексті того, що кожна професія вимагає від її носія високого рівня розвитку фізичних і психічних якостей, прикладних навичок (Ю. О. Остапенко, 2015; Н. Л. Голованова, 2017), на сьогодні проблема поганого здоров'я та низької фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей видається беззаперечною. Увіраazuje 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 (О. В. Рудницький, 2016).

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 (І. Т. Толкачова, 1999; Ю. І. Дудкіна, 2006; А. А. Рязанцев, 2009; І. Є. Коновалов, 2012; Т. К. Бондар, 2016), обґрунтовано програмний зміст процесу фізичного виховання, що забезпечує корекцію професійно-залежних порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу (Л. І. Юмашева, 2007).

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. Бибик, 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 технологій 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 сторінок, складається з переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (281 найменування) і додатків. Робота містить 56 таблиць та ілюстрована 9 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми; вказано зв'язок із науковими планами, темами; визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість роботи; відзначено особистий внесок здобувача у спільні публікації; описано сферу апробації результатів дослідження та наведено дані про кількість публікацій за темою дисертації.

У першому розділі **«Підвищення рівня фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки як наукова проблема»** проаналізовано фахову вітчизняну та зарубіжну літературу щодо особливостей рівня мотивації, рухової активності, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

На основі науково-методичної літератури та відповідно до системного підходу визначено тенденції наукової думки з проблеми погіршення фізичного стану сучасної студентської молоді (С. М. Футорный, М. В. Дудко, 2015; І. А. Чередниченко, 2018; А. З. Шанковський, 2018), зокрема щодо здебільшого незадовільного рівня розвитку таких компонентів її фізичного стану, як фізична підготовленість і здоров'я (С. В. Халайджі, 2006; Ж. Г. Дьоміна, 2010; Л. П. Пилипей, 2010; Є. Б. Йоркіна, 2011; В. О. Кашуба, Л. В. Денисова, Н. Л. Голованова, 2016). Це стосується також стану фізичного розвитку та підготовленості студентів, які навчаються за музично-педагогічним фахом (А. А. Рязанцев, 2009; І. Є. Коновалов., 2013; В. І. Кравчук, 2014). З огляду на це постає актуальним питання реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки протягом навчання, що відзначається врахуванням особливостей майбутньої професії та забезпеченням досягнення високого рівня здоров'я, психофізіологічної підготовленості, вихованням позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, яка б відповідала основними виробничим вимогам до фахівців і слугувала запорукою високої якості професійної діяльності.

Особливе місце у професійній освіті майбутніх фахівців посідає професійна, спеціальна фізична підготовка у навчальних закладах, застосування у практиці фізичного виховання студентської молоді інформаційних технологій, що уможливають підвищення ефективності процесу фізичного виховання, зокрема організації ППФП (Л. П. Пилипей, 2010; Н. Л. Голованова, В. А. Кашуба, 2011; А. Єфремова, Л. Шестерова, 2017).

Загалом на сучасному етапі реформування освіти використання технологій розвитку професійно значущих фізичних якостей під час підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» видається актуальним ще й тому, що огляд наукових джерел (Л. І. Юмашева, 2007; А. А. Рязанцев, 2009; І. Є. Коновалов, 2013; В. І. Кравчук, 2014) дає підстави стверджувати про недостатність досліджень з проблем організації професійної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано й обґрунтовано систему взаємодоповнювальних методів дослідження, етапи виконання останнього, а також подано інформацію про організацію його та обстежуваного контингенту. Використано такі методи наукового пошуку, як: аналіз та узагальнення фахової науково-методичної літератури й документальних матеріалів, тестування теоретичних знань, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, соціологічні методи дослідження (анкетування), метод антропометрії, методи визначення функціонального стану організму, методи оцінювання рівня фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанасенка), методи визначення фізичної працездатності (проба Руф'є), візуальний «скринінг» рівня стану постави; інструментальна методика «монтаж-демонтаж», метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Дослідження, виконане впродовж 2014–2018 рр., складалося з чотирьох етапів, на яких постановка 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 (КВНЗ «Вінницьке училище культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича», Тульчинське училище культури, Київський національний університет технології і дизайну).

У третьому розділі **«Мотивація, фізична підготовленість, теоретичні знання та характеристика фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво»** оцінено рівень теоретичних знань студентів I і II курсів спеціальності «Музичне мистецтво», різних її спеціалізацій, із предмета «Фізична культура», визначено особливості їхніх мотивів та інтересів щодо занять фізичною культурою і спортом, проаналізовано початковий рівень загальної фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану та фізичного здоров'я таких студентів. Проведено експертне оцінювання професійно важливих фізичних якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

За результатами анкетування встановлено низький рівень мотивації студентів спеціальності «Музичне мистецтво» щодо збереження стану власного здоров'я. Унаслідок оцінювання рівня теоретичних знань студентів I курсу із предмета «Фізична культура» констатовано, що серед дівчат середній рівень знань виявили 64,7 % опитаних, достатній рівень – 23,5 % і низький – 11,8 %; серед юнаків 23,5 % респондентів продемонстрували достатній рівень теоретичних знань, 58,5 % – середній і 12,2 % низький.

Під час проведення анкетування визначено пріоритетні для студентів I і II курсів спеціальності «Музичне мистецтво» види фізкультурно-оздоровчих занять за такими варіантами відповідей: стретчинг, волейбол, баскетбол, теніс, бадмінтон, ритмічна гімнастика, легка атлетика, степ-аеробіка, футбол, аеробіка, тренажер «функціональні петлі TRX». З'ясовано, що найбільший відсоток респондентів обрали тренажер «функціональні петлі TRX» (44,1 % і 24,2 % дівчат I та II курсів відповідно й 61 % та 65,2 % юнаків I та II курсів відповідно), а також ритмічну гімнастику та стретчинг (14,7 % і 21,2 % дівчат I і II курсів відповідно та 12,1 % й 10,9 % юнаків I і II курсів відповідно).

Для визначення показників фізичного розвитку студентів I і II курсів спеціальності «Музичне мистецтво» використано такі індекси, як: індекс Кетле, силовий індекс, життєвий індекс. Виявлено, що за значенням довжини та маси тіла обстежувані юнаки відповідали середньому рівню фізичного розвитку. У ході оцінювання життєвого індексу (ЖІ – критерій, що характеризує резерви функцій зовнішнього дихання) з'ясовано, що показники ЖІ дівчат і юнаків I і II курсів переважно відповідали рівням нижче за середній і середній. З огляду на важливість

функціонального стану серцево-судинної системи для побудови занять фізичного виховання в дослідженні, окрім констатації середніх величин ЧССсп та АТ, оцінено такий індекс і застосовано його під час комплексного оцінювання РФЗ за методикою Г. А. Апанасенко. Установлено, що для юнаків I курсу із рівнем нижче від середнього індекс Робінсона становив 2,20 %, для юнаків II курсу з аналогічним рівнем – 6,52; тоді як для юнаків I курсу із середнім рівнем індекс Робінсона складав 70,73 %; для юнаків II курсу з аналогічним рівнем – 67,39 %.

У ході експерименту були отримані дані, за допомогою яких можна простежити зміни рівня фізичного здоров'я (РФЗ) у студентів I та II курсів. При аналізі отриманих результатів РФЗ у студентів I курсу отримані такі показники: у 11,76 % дівчат РФЗ був «нижче за середній» ($n = 4$); відповідно «низький» РФЗ у юнаків – 7,32 % та 21,95 % «нижче за середній» ($n = 12$). При цьому на II курсі показники 12 дівчат та 11 юнаків були на відповідних небезпечних для здоров'я рівнях. «Середній» РФЗ констатовано у 61,76 % дівчат I курсу та 51,52 % дівчат II курсу, тоді як відсоток юнаків є меншим на обох курсах.

Функціональні порушення постави належать до найбільш розповсюджених відхилень у скелетно-м'язовій системі студентської молоді (В. О. Кашуба, 2003–2018; А. І. Альошина, 2010–2017; М. В. Дудко, 2016; І. П. Випасняк, С. В. Лопаський, 2017; О. О. Куц-Бурдейна, 2018). Високий рівень стану біогеометричного профілю постави у дівчат II курсу зареєстровано у 45,5 % випадків (15 осіб), тоді як I – 61,8% (21 особа). Юнаки I курсу відповідають середньому рівню стану біогеометричного профілю постави у 46,3 % (19 осіб), а низькому – у 12,2 % (5 осіб). На II курсі результати такі: середній рівень стану біогеометричного профілю постави зафіксовано у 32,6 % (15 осіб), низький рівень стану біогеометричного профілю постави – у 34,8 % (16 осіб) студентів. Окреслена негативна динаміка небезпечна наслідками щодо труднощів збереження необхідного стато-динамічного режиму під час професійної діяльності.

Визначено рівень фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво». Доведено статистично достовірно гірші результати фізичної підготовленості студентів II курсу у порівнянні з I курсом ($p < 0,05$).

Наступний етап дослідження – це порівняння показників фізичних якостей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» різних спеціалізацій. Шляхом порівняння результатів студентів спеціалізацій «фортепіано, оркестрові струнні інструменти», «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти», «вокал, хорове диригування» найнижчими є показники студентів спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» по всіх проведених тестах, окрім тесту «човниковий біг 4x9 м» та тесту, що характеризує рівень прояву гнучкості, хоча відмінності середньостатистичного результату груп не є статистично достовірними ($p > 0,05$) (табл. 1).

З огляду на визначення у студентів I і II курсів низького та достатнього рівнів фізичного стану в дослідженні було передбачено експертне оцінювання професійно важливих фізичних якостей для музиканта, а саме – розташування експертами професійно-значущих фізичних якостей у порядку збільшення їхньої значущості

(метод переваги) для виявлення пріоритетних фізичних якостей. Зважаючи на коефіцієнт конкордації $W = 0,779$, що є статистично значущим на рівні ($p < 0,01$), зроблено висновок про те, що експертиза відбулася за узгодженості думок експертів.

Експертами визначено пріоритетною такою фізичною якістю, як «статична витривалість»: майбутня професійна діяльність обстежуваного контингенту супроводжується тривалим збереженням виконавчої пози, що пов'язано з локальним навантаженням на окремі м'язи та системи організму під час фіксації музичного інструмента в положенні стоячи та сидячи.

Отримані дані взято до уваги під час розроблення технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Таблиця 1

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

Тести	Спеціалізації						Достовірність розбіжностей, p		
	Фортепіано, оркестрові струнні інструменти (n = 12)		Оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти (n = 20)		Вокал, хорове диригування (n = 14)				
	\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 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 4x9 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 з 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 з 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

У четвертому розділі «Теоретичне та експериментальне обґрунтування технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» викладено теоретичне обґрунтування технології корекції фізичного стану студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» (рис. 1).

Підкреслено базованість розробленої технології на принципах дидактики, зокрема безперервності, індивідуалізації, прогресування тренувальних дій,

циклічності і вікової адекватності педагогічного впливу (Л. П. Матвеев, 1991–2008; Б. М. Шиян, 2001–2012; Т. Ю. Круцевич, 2003–2017 та ін.).

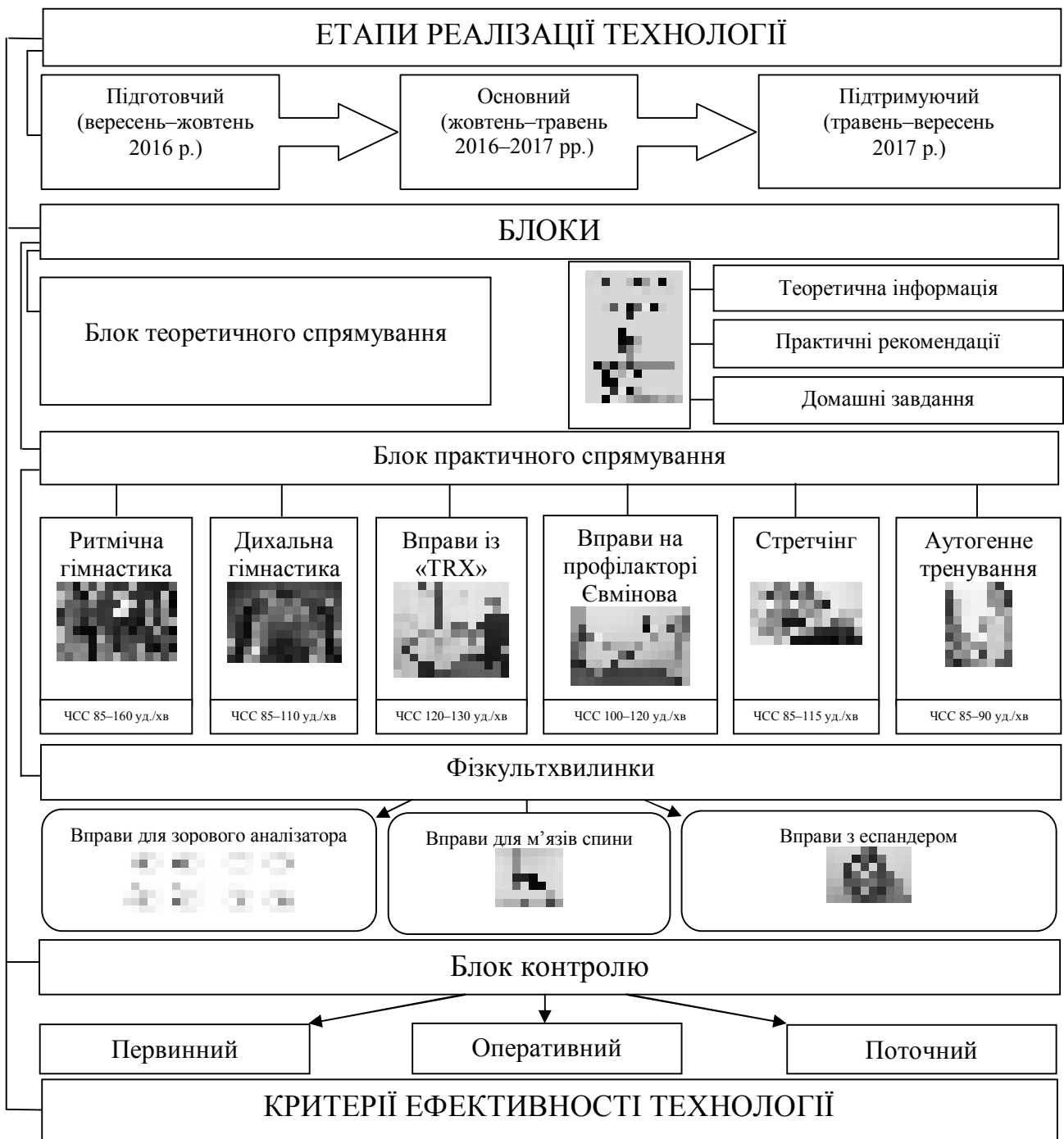


Рис. 1. Блок-схема технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки

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

Основними завданнями технології виділяємо: формування знань про вплив фізичних вправ на організм; ознайомлення з основами техніки традиційних та інноваційних засобів авторської технології; цілеспрямоване зміцнення м'язового корсета; розвиток професійно важливих фізичних якостей студентів спеціальності

«Музичне мистецтво»; формування навичок самостійних занять; розробка рекомендацій до систематичних самостійних занять фізичною культурою.

Реалізація технології здійснювалась відповідно до такого алгоритму:

✓ перший крок алгоритму: 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 для встановлення рівня теоретичних знань з фізичної культури різної складності 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: розроблення 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.

Частиною авторської технології є «Теоретичний блок», важливою складовою якого являвся став інформаційно-методичний проект «Симфонія здоров'я» у межах робочої програми з фізичної культури для студентів спеціальності «Музичне мистецтво» училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича. Інформаційно-методичний проект «Симфонія здоров'я» дає змогу на основі використання міжпредметних зв'язків посилити теоретичну підготовленість студентів, активізувати їхнє зацікавлення навчанням, забезпечити єдність освітнього процесу та підвищити ефективність фізичного виховання. Проект складається із розділів «Теоретична інформація», «Практичні рекомендації», «Домашні завдання» й охоплює теми «Рухова активність та здоров'я», «Раціональне харчування» та «Важливість правильної постави». Запропоновану інформацію подано як окремі розділи та підрозділи

Блок «Практичного спрямування» вибудовано на аналізі даних науково-методичної літератури, а також з огляду на специфіку організації та проведення занять із дисципліни «Фізичне виховання» у КВНЗ «Вінницьке училище культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича». У межах блоку «Практичного спрямування» засоби фізичної культури реалізовано в урочних і позаурочних формах роботи.

Нами розроблено 15 комплексів фізичних вправ різної цільової спрямованості відповідно до обраних засобів:

✓ 3 комплекси вправ з використанням тренажеру «функціональні петлі TRX», для розвитку фізичних якостей, зокрема статичної силової витривалості різних груп м'язів, статичної та динамічної рівноваги тіла;

✓ 2 комплекси вправ (залежності від етапів реалізації технології) з використанням профілактора 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 (залежності від етапів реалізації технології із застосуванням 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.

Технологія передбачає застосування комплексів вправ фізкультхвилинок та фізультпауз (гімнастики для очей; комплексів вправ загальнорозвивальних і з використанням еспандера) під час вивчення дисциплін професійної підготовки, зокрема дисциплін «Методика навчання гри на інструменті» (32 години у I півріччі та 40 годин у II півріччі), «Спеціальний клас» (32 години у I півріччі та 60 годин у II півріччі), «Основи диригування» (16 годин у I півріччі та 20 годин у II півріччі), «Сольфеджіо» (32 години у I півріччі та 40 годин у II півріччі), «Інструментознавство» (40 годин у II півріччі), «Музичний фольклор» (40 годин у II півріччі). Необхідно зауважити, що еспандери із різною жорсткістю використовують в залежності від статі та рівня підготовленості студентів.

Блок контролю, поданий як окремий компонент для оцінювання проміжних результатів, корекції виявлених недоліків авторської технології та визначення її ефективності містить низку організаційно-методичних заходів первинного, оперативного та поточного контролю та зорієнтований на скринінг соматометричних і соматоскопічних показників, рівня стану біогеометричного профілю постави, складників фізичного здоров'я та показників фізичної підготовленості.

Критеріями ефективності технології визначаємо: 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.

Відзначено, що студенти КГ навчалися за програмою з фізичної культури для підготовки молодшого спеціаліста зі спеціальності 025 «Музичне мистецтво», затвердженою навчальною частиною КВНЗ «Вінницьке училище культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича», студенти ЕГ – за розробленою в дослідженні технологією корекції фізичного стану, інтегрованою в навчальний план підготовки молодшого спеціаліста зі спеціальності 025 «Музичне мистецтво».

Для з'ясування ефективності запропонованої технології проведено педагогічний експеримент тривалістю 9 місяців (із вересня 2016 р. до травня 2017р.). 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).

Зазначено, що ефективність технології визначали за розробленими критеріями ефективності, на завершальній стадії формувального експерименту проводили порівняльний аналіз показників ефективності за допомогою математичної обробки даних.

У ході повторного тестування на встановлення рівня теоретичних знань спостережено: відсутність юнаків ЕГ із низьким рівнем; зменшення частки юнаків із середнім рівнем на 3 особи (22,2 %); зростання частки юнаків із достатнім рівнем на 2 особи (44,5 %); досягнення 3 особами (33,3 %) ЕГ високого рівня. Виявлено, що юнаки КГ відповідають середньому рівню теоретичних знань.

Позитивна динаміка прослідковується в діяльності серцево-судинної системи студентів, яка встановлена згідно зі змінами в значеннях показників ЧСС і артеріального тиску в спокої, про що свідчать розрахункові дані індексу Робінсона. Згідно з отриманими даними розрахункові значення індексу Робінсона знизилися в ЕГ від ($\bar{x} \pm S$) ($86,53 \pm 3,07$) ум. од. до ($83,43 \pm 2,60$) ум. од.

Унаслідок оцінювання рівня стану біогеометричного профілю постави відзначено, що 5 студентів ЕГ залишилися на середньому рівні, 3 студентів – після зміцнення м'язів спини та черевного пресу, формування навички правильно тримати свій профіль (піднесена голова, розправлені плечі тощо) – перейшли на високий рівень. Більш високі бали зареєстровано за показниками «кут нахилу тулуба» та «кут нахилу голови», а також за показниками з карти оцінювання за номерами 4 та 5 – «живіт», «поперековий лордоз».

На основі порівняльного аналізу отриманих результатів констатовано, що у студентів ЕГ і КГ зафіксовано позитивні зміни за показниками фізичної підготовленості.

На відміну від КГ у студентів ЕГ відбулося статистично значуще ($p < 0,05$) покращення таких показників: біг на 2000 м – на 0,59 хв, біг на 100 м – на 0,4 с, човниковий біг 4x9 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, стрибки через скакалку протягом 30 с – на 4,78 разів.

Виявлено статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення показників динамометрії у юнаків ЕГ (на 2,22 кг лівої та на 2,78 кг правої руки відповідно) та у юнаків КГ (на 1,44 кг лівої руки та на 2,07 кг правої руки відповідно); проте результат виконання тесту «монтаж» юнаками ЕГ порівняно з юнаками КГ є статистично значуще ($p < 0,05$) кращим на 2,69 одиниці, а тесту «демонтаж» – на 3,01 одиниці ($p < 0,05$) (рис. 2).

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» схарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження, узагальнено результати експериментальної роботи. У ході дослідження отримано нові відомості про професійно важливі фізичні якості студентів спеціальності «Музичне мистецтво»,

що може бути використано в процесі підготовки майбутніх фахівців; зміст професійно-прикладної фізичної підготовки учнів професійно-технічних навчальних закладів, які здобувають освіту за спеціальністю «Музичне мистецтво»; засоби й форми ППФП студентів і педагогічні умови їхньої реалізації у процесі фізичного виховання.

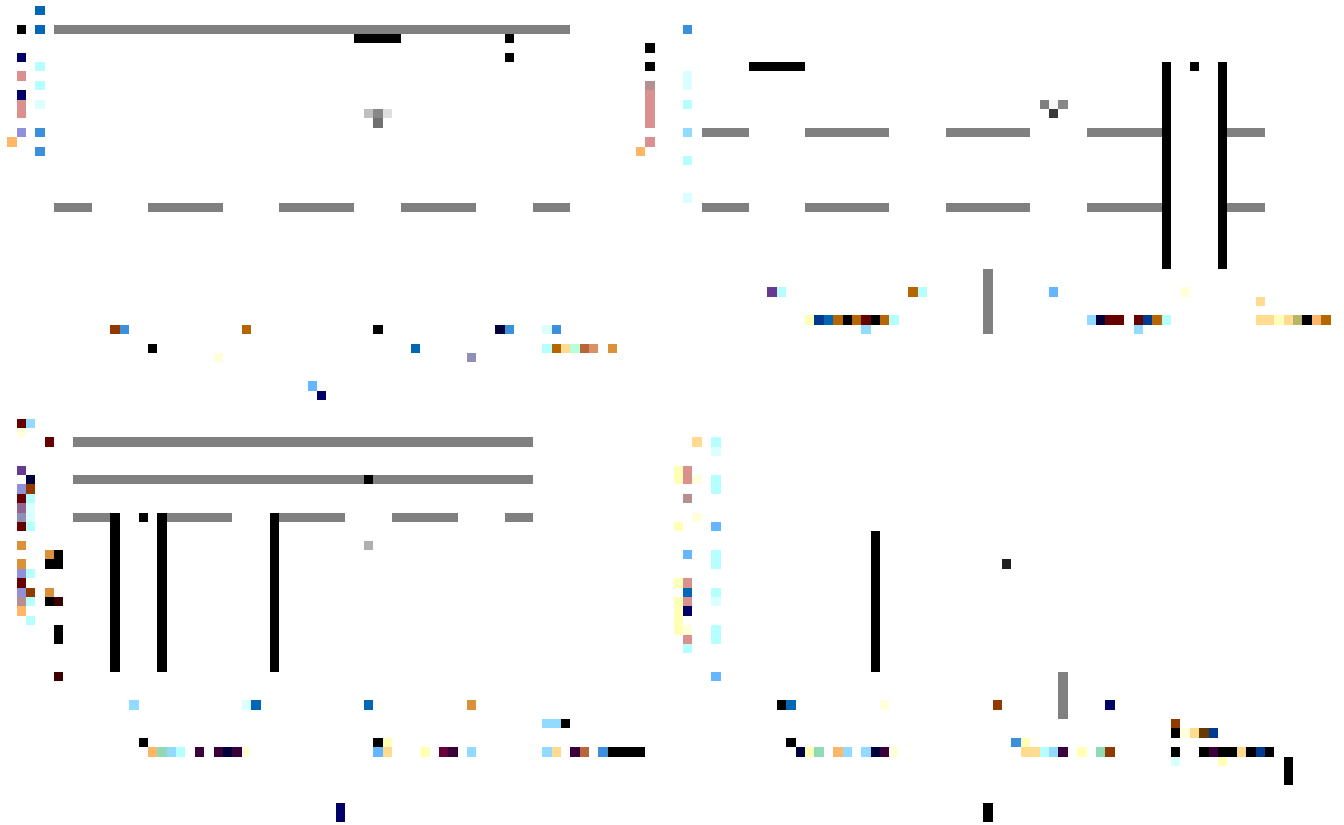


Рис. 2. Динаміка фізичної підготовленості юнаків КГ та ЕГ протягом експерименту: А – динамометрія, ліва рука; Б – динамометрія, права рука; В – результати тесту «Монтаж»; Г – результати тесту «Демонтаж»; ■ – відмінності статистично достовірні ($p < 0,05$)

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. Данільченка (2015), М. В. Дудка (2015), В. О. Кашуби (2015-2018), С. М. Футорного (2015) про ефективність використання 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. Прусик, Є. Прусик, Ж. Л. Козіної, С. С. Єрмакова (2013) про показники фізичної підготовленості студентів.

Дістали подальшого розвитку:

- кількісні та якісні дані про рівень теоретичних знань з фізичної культури С. М. Футорний (2013–2016); 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 та експериментальне обґрунтування технології, спрямованої на корекцію фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» із впровадженням інформаційно-методичного проекту «Симфонія Здоров'я».

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 зростає з $(x \pm S)$ $(7,76 \pm 0,71)$ 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.

10. 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 ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Маринчук П, Асаулюк І. Особливості мотивації до занять фізичної культури студентів музичних спеціальностей. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016;1:123-7. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавтора – допомога в проведенні дослідження.*

2. Маринчук П. Теоретико-методичне обґрунтування технології корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей = Theoretical and methodological reasoning of correction technologies of the physical conditions of students of music speciality. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017;7(8): 1757-68. Доступно: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5412>. Видання іншої держави (Польщі), яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

3. Маринчук П. Технологія корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;28:68-73. Фахове видання України.

4. Маринчук П. Особливості фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей. Здоров'є, спорт, реабілітація. 2018;1:67-72. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Маринчук П. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;4(98):102-5. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

6. Маринчук П. Організаційно-методичні засади впровадження технології корекції фізичного стану у освітній процес студентів спеціальності «Музичне мистецтво». Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018;5(24):76-80. Фахове видання України.

7. Маринчук П. Зміст і ефективність технології корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018;5(99):118-21. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Маринчук П. Психологічні можливості корекції фізичного стану студентів ВНЗ 1-2 рівня акредитації музичного профілю. В: Наукові записки: зб. матеріалів наук.-практ. конф. викладачів і студентів. Серія «Психологія»; Вінниця. Вінниця; 2015. Вип. 6; с. 20-4.

2. Асаулюк ІО, Турлюк ВВ, Маринчук П. Використання олімпійських ідеалів у вихованні підростаючого покоління. В: Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: тезисы докл. 4-ой Междунар. науч.-практ. конф.; 2017 Окт 26-27; Брест. Брест: Альтернатива; 2017. с. 8-9. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження та формулюванні висновків. Внесок співавторів полягає в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

3. Маринчук П. Біогеометричний профіль постави студентів спеціальності «Музичне мистецтво». В: Коробейніков ГВ, Кашуба ВО, Гамалій ВВ, редактори. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти. Матеріали 1-ої Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [Інтернет]; 2018 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2018. с. 147-8. Доступно: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Маринчук П. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015;19:290-2.

2. Маринчук П. Характеристика професійних захворювань музикантів і їх профілактика засобами фізичної культури. Актуальні проблеми фізичного

виховання та методики спортивного тренування: зб. наук. праць. Вінниця; 2016;7:59-63.

3. Маринчук П. Оцінка фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної системи студентів музичних спеціальностей. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2018;152(2):111-4.

АНОТАЦІЇ

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

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2018.

У дисертаційній роботі проаналізовано сучасний стан організації фізичного виховання в закладах освіти.

Проведено аналіз вихідного рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, функціонального стану та фізичного здоров'я студентів різних музичних спеціалізацій. Окреслено основні положення технології корекції фізичного стану студентів.

Технологія складалась з мети, завдань, принципів, етапів, блоків та критеріїв її ефективності. Включала в себе моделі блоків, вправ з використанням «ТРХ», що спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, необхідні для ефективності роботи фахівця галузі «Музичне мистецтво».

Використання розробленої технології сприяло підвищенню мотивації, уможлиблювала корекцію фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», поліпшенню їх теоретичної підготовленості.

На основі отриманих даних доведено вищу ефективність технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», що слугувало підставою рекомендувати її для використання в процесі фізичного виховання навчальних закладів.

Ключові слова: студенти спеціальності «Музичне мистецтво», технологія, фізична культура.

Marynychuk P. Correction of the physical condition of students of the specialty "Musical art" in the process of professional-applied physical training. – With the rights of a manuscript.

The dissertation for the Candidate in Physical Education and Sport specialty (Ph.D.) 24.00.02 – physical culture, physical education of different groups of the population. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2018.

The dissertation focuses on the current state of the organization of the system of physical education.

The paper analyses the initial level of physical fitness, functional state of the cardiorespiratory system, and the physical health of students of various Music specialties.

The fundamentals of the technology of correcting the physical condition of students are outlined.

The substantiation of the provisions of the technology was carried out in accordance with the data obtained in the course of the observation experiment and in accordance with the fundamental principles of the theory and method of physical education, scientific achievement in the direction of developing and implementing corrective measures for this contingent of students, scientific data on the study of the physical condition of youth and the use of modern means of physical culture – health technologies, non-traditional means of physical education in the process of professional-applied physical training.

The main theoretical and methodological provisions that underlie the development of the technology of correcting 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 loading taking into account the level of physical development and physical preparedness of students of the specialty "Musical art".

The technology consisted of the aim, objectives, principles, stages, blocks, and the criteria of their effectiveness. The technology also includes the models of blocks of exercises with differentiated usage of «TRX». It has a positive impact on development of the main physical conditions that are required for the efficiency of the specialist of music specialties.

The analysis of the effectiveness of developed author technology for students of the specialty "Musical art" is presented. The effectiveness of the proposed technology for correcting the indicators of the physical condition of students of the specialty "Music Art" in the process of professional-applied physical training has been successfully tested in the transformational experiment, as evidenced by the quantitative changes in the studied indicators at the level of $p < 0.05$.

The results of the conducted research were generalized, and it gave the opportunity to obtain data confirming and supplementing the previous scientific researches, as well as completely new problems and issues.

The given technology increased motivation, attending classes, it also contributed to the correction of the physical condition of students, improvement of theoretical knowledge.

The obtained data prove the effectiveness of the technology, aimed at correcting the physical condition of students of Music specialties. So it can be recommended for use in the process of physical education in educational institutions.

Practical significance of work is in correction of indicators of physical condition of students of the specialty "Musical art", formation of motivation to systematic 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.

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 Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsiubynsky and the East Ukrainian National University named after Lesya Ukrainka.

Key words: students of musical specialties, the technology, physical fitness.

Підписано до друку 15.11.2018 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 90.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.
200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit23@ukr.net
Сайт: nsvit.cc.ua