

2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
3. За загальною редакцією Бубки С.Н. та Булатової М.М. 25 років разом Олімпійська освіта – К.: 2017. – 128 с.
4. Столяров В. И. Теоретическая концепция спортивно-гуманистического воспитания детей и молодежи // Гуманистическая теория и практика спорта. – 3-й вып. – М.: Сургут :Гуманитар. Центр «СпАрт» РГАФК, 2000. – С. 21–79.
5. Bogdanova M. The cultural content of Olympism: from antiquity to the present // Almanac of modern science and education. – Tambov: Diploma, 2010. № 1 (32): in 2 parts. Part II. P. 20–24.
6. Ermolinskaya E. Art objects in the paradigm of modern education / E. Ermolinskaya // Pedagogy of art. – 2012. – № 2. – P. 1–10.
7. Coubertin P. Pedagogie sportive.Nouvelle Edition / Pierre de Coubertin. – Lausanne: Bureau international de Pedagogie sportive, 1919. – P. 128.
8. Kashkarev A. Ideas and practice of Olympism in modern culture. : PhD thesis: 24.00.01 / A. Kashkarev. – 2009. – 173 pages.

Малигін А.О.
Сумський державний університет

СИСТЕМА ПЛАВАЛЬНИХ ВПРАВ, ЯКА СПРЯМОВАНА НА ДОСЯГНЕННЯ ГІПЕРКОРЕКЦІЇ, НЕОБХІДНОЇ ДЛЯ ЗВОРОТНОЇ РЕСТРУКТУРИЗАЦІЇ ПРОЯВІВ СКОЛІОЗУ І-ІІ СТУПЕНІВ

У статті розкривається структура системи плавальних вправ, яка базується на основі методики корекції сколіозу з використанням спеціальних плавальних засобів та розрахована на досягнення ефекту гіперкорекції. Також у роботі порушено проблему важливості навчання плаванню студентів.

Ключові слова: система плавальних вправ, лікувальне плавання, корекція сколіозу.

Малигін А.А. Система плавательных упражнений, направленная на достижение гиперкоррекции, необходимой для обратной реструктуризации проявлений сколиоза I-II степеней. В статье раскрывается структура системы плавательных упражнений, которая базируется на основе методики коррекции сколиоза с использованием специальных плавательных средств и рассчитана на достижение эффекта гиперкоррекции. Также в работе затронута проблема важности обучения плаванию студентов.

Ключевые слова: система плавательных упражнений, лечебное плавание, коррекция сколиоза.

Malygin A.O. The system of swimming exercises that is aimed at achieving hypercorrection necessary to reverse the restructuring of the manifestations of scoliosis of I-II degrees. The article reveals the structure of the system of swimming exercises, which is based on the method of correction of scoliosis using special swimming means and is designed to achieve the effect of hypercorrection. The work also raised the issue of the importance of teaching swimming students.

Therapeutic swimming in scoliosis has a very beneficial effect on the bone and muscle system, which means that swimming is very useful in any curvature of the spine. In addition, it promotes the extraction and unloading of the vertebral column, strengthens the muscular corset and increases the strength of the legs and hands. In addition, when swimming, the load is on the whole body at the same time, and therefore – symmetrically, and there are no muscles that would train more than others.

At the first degree of scoliosis is allowed to swim breaststroke, front crawl and backstroke, but be sure to control the speed to overcome the water areas. At the second degree of scoliosis will require asymmetric exercises in which the burden will fall only on desired areas of the body, a healthy spine will not strain.

Swimming and exercises are chosen strictly individually. Discussions are held with the attending physician or trainer.

Key words: system of swimming exercises, curative swimming, correction of scoliosis.

Постановка проблеми. Останнім часом все більшої актуальності набуває реабілітаційний напрям занять з фізичного виховання, у якості процесу відновлення здоров'я і працездатності. Так, у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту від 28.09.2004 року №1148/2004 наголошується на необхідності розвитку оздоровчих заходів із використанням методів фізичної реабілітації. Ефект впливу плавання як засобу реабілітації студентів із вадами опорно-рухового апарату багатобічний і потужний.

Статистика численних досліджень свідчить, що одне з найбільш поширених захворювань опорно-рухового апарату, яке має тенденцію до прогресування, є сколіоз, який вважають одним з найбільш складних вад. Згідно з сучасними даними, сколіоз спостерігається майже в 50 % студентів із захворюванням опорно-рухового апарату.

Сколіозом називається бічне викривлення хребетного стовпа. Він може бути як симптомом (проявом якогось захворювання, наприклад, супутнім захворюванням нервової системи, легень тощо) так і самостійним захворюванням (сколіотичною хворобою) або ж цілком нормальним станом хребта, яке супроводжується деформацією тазу та грудної клітки. Отже, сколіоз – це не локальне викривлення хребта, а загальне важке захворювання, що залучає в патологічний процес усі важливі системи організму [1].

Плавання виявляє своєрідний, притаманний тільки цьому виду спорту, вплив на організм людини і є одним з найбільш ефективних в оздоровчому відношенні видів фізичної активності, потужним засобом корекції порушень опорно-рухового апарату. Особи, які займаються регулярно плаванням, зберігають високу рухомість у суглобах, гарне самопочуття, нормалізація сну та апетиту, спостерігають значне підвищення працездатності та покращення емоційного стану, що сприяє процесу реабілітації. Заняття плаванням сприяє розвитку всіх м'язових груп, шляхом формування м'язового корсету, який дозволяє підтримувати хребет у природному положенні. М'язова система стає сильною, що є умовою оптимального,

гармонійного формування пропорцій тіла та засобом корекції його порушень. Велика динамічна робота ніг у безопорному положенні під час плавання, у свою чергу, тренує м'язи та зв'язки гомілковостопного суглобу, забезпечуючи тим самим усунення деформацій стопи та плоскостопості. Перебування тіла у воді зменшує тиск на опорний апарат скелета (особливо хребет), що веде до розслаблення м'язів спини. Численні порушення постави у студентів в умовах водного середовища, у разі правильно організованого процесу реабілітації, проходять значно ефективніше. [2]

Усі вище названі фактори, які впливають на організм під час плавання, зумовлюють потужний коригуючий вплив. Проаналізувавши отримані з літератури та власного досвіду тренера дані, була розроблена система плавальних вправ, що базується на методиці корекції сколіозу за допомогою спеціальних фізичних вправ.[4]

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що на момент написання статті не було знайдено подібної цілісної системи(структура системи, принципи реалізації тощо) плавальних вправ.

Формулювання цілей роботи. Для реалізації цієї мети в рамках курсу плавання вирішуються п'ять категорій завдань, які спрямовані на досягнення основної мети реабілітаційного курсу з плавання – досягнення гіперкорекції, необхідної для зворотної реструктуризації проявів вад опорно-рухового апарату.

I. Лікувальна (розвантаження хребта):

- створення найкращих фізіологічних умов для всього опорно-рухового апарату;
- створення м'язового корсету;
- розвиток рухової активності.

II. Корекційно-розвиваюча:

- сприяння процесам загального фізичного розвитку;
- напрацювання рухових навичок та вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості);
- зміцнення та збалансування м'язового корсету.

III. Освітня (знання та вміння):

- оволодіння технічними прийомами;
- навчання плаванню різними способами;
- оволодіння навичками поведінки у водному середовищі.

IV. Оздоровча:

- позитивна зміна психоемоційного стану;
- зниження психологічної напруженості та створення оптимістичного настрою під час занять;
- напрацювання навичок здорового способу життя.

V. Закріплююча:

- стійке закріплення результатів коригування;
- підтримка функціонального та загально фізичного рівнів підготовки;
- вдосконалення техніки стилів плавання, які рекомендовані для підтримання оптимального рівня, досягнутого корекцією;

- суб'єктивний та об'єктивний аналіз ефективності лікування сколіозу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ця система базується на 3 спортивних способах плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас на грудях) та способах прикладного плавання(брас на спині та поринання способами брас та кроль), у основі яких лежить асиметричність виконуваних рухів.

Підбираючи індивідуальні спеціальні плавальні вправи, слід враховувати рівень деформації хребта:

- На різних стадіях деформації хребта лікування та методика диференційовані. На 1-шій та 2-гій стадіях сколіозу варто намагатися стабілізувати процес та коригувати викривлення.
- На початкових стадіях сколіозу використовуються вправи для витягувальної дії на хребет.
- При прогресуючому сколіозі слід застосувати плавання на витривалість для підвищення силової витривалості м'язів, що підтримують хребет.

Кожну вправу спочатку добре пояснюють і показують, лише після цього студенти її виконують. Під час підготовки студентів до виконання вправ у воді необхідно імітувати ці вправи (чи їх основні елементи на суші).

Сучасне лікування сколіозу рекомендує три основні методи: мобілізацію хребта, корекцію деформації та закріплення результатів лікування. Вони є основою розробленої методики корекції сколіозу, що має 3 рівні складності.

1 рівень – підготовчий, що представлений двома етапами. На першому рівні відбувається освоєння техніки плавальних рухів кролем на грудях та спині. Спочатку всі вправи виконуються, затримуючи дихання, потім із циклічним видихом у воду. Навчальний комплекс для першого етапу має на меті наступне:

- 1) виконання підготовчих вправ;
- 2) ковзання на грудях та на спині (з роботою ніг);
- 3) засвоєння елементарних гребкових рухів руками та ногами кролем, узгоджуючи їх з диханням.

Кроль на спині і на грудях можна вивчати одночасно, застосовуючи і чергуючи в різній послідовності вправи для обох способів.

На другому етапі відбувається навчання техніці плавання брасом на грудях та на спині за допомогою наступних вправ:

- 1) відпрацювання техніки ковзання на грудях та на спині з роботою ніг брасом;
- 2) навчання техніки плавання рук способом брас;
- 3) узгодження рухів рук, ніг та дихання способом брас.

Загалом на суходолі виконуються імітаційні вправи для засвоєння правильної форми рухів руками і ногами тим чи

іншим способом. Вправи у воді спрямовані на засвоєння характеру плавальних рухів, раціональної узгодженості рухів та дихання, чергування напруженості та розслабленості м'язів. Характерні вправи, що включені у перший комплекс – лежання та ковзання на спині та на грудях із різними положеннями рук та ніг, ковзання на грудях та на спині з роботою рук та ніг і плавання в загальній координації. Вправи, характерні для другого комплексу – відпрацювання техніки ковзання способом брас на грудях і на спині, плавання способом брас на грудях та на спині за допомогою рухів рук та ніг з дошкою та без неї, відпрацювання дихальної техніки, індивідуальної для способу брас.

Метою виконання 2 комплексів є завершення підготовки до етапу корекції.

2 рівень - основний (2 етапи). На цьому рівні відбувається поєднання вправ усіх 4 стилів (кроль на грудях і на спині, брас на грудях та на спині) в один комплекс, вправи з якого треба виконувати в чіткій послідовності. Вправи кроль на грудях та на спині виконуються першочергово так як технічні особливості цього стилю (асиметричність рухів) дозволяє надати більше навантаження на слабшу групу м'язів. Вправи брасом на грудях та на спині виконуються з використанням плавального інвентарю, що не використовувався в попередніх етапах: лопаток малого розміру та манжетів із мінімальною вагою (200 г – для дорослої вікової групи та 100 г – відповідно для дитячої).

Виконуючи плавальні вправи для першого етапу другого комплексу слід зазначити, що маленькі лопатки та манжети з мінімальною вагою які ми використовуємо, завжди одягаються на кінцівки з менше розвиненою мускулатурою і дихальний цикл у кролі на грудях виконується вперед або в сторону робочої (слабкішої) руки.

Завданнями виконання першого етапу другого рівня є:

- початкова корекція асиметрії тіла за допомогою вправ, що використовується в усіх 4 стилях;
- удосконалення рухів рук, ніг та дихання;

- використання мінімального плавального інвентарю в якості навантаження, щоб підготувати організм до наступного етапу.

Характерні для цього комплексу вправи, що застосовуються для вдосконалення техніки різних стилів плавання, вивчених раніше, але з використанням мінімального набору плавального інвентарю, вказаного вище.

На другому етапі цього комплексу повний набір спеціального плавального інвентарю дозволяє максимально навантажити менш розвинену сторону та знизити навантаження на сильнішу. Завданнями виконання цього етапу є:

- максимально навантажити слабкішу групу м'язів, уникаючи при цьому перевантаження, за допомогою повного набору спеціального плавального приладдя;

- завершити етап корекції асиметрії на скільки це можливо з фізичної точки зору.

Комплекс вправ з використанням спеціальних плавальних засобів (манжети для рук і ніг, плавальні дошки різного розміру, ласти різної довжини, гальмівний пояс із комірками та спеціальні лопатки для плавання різної площини)

Рекомендовані вправи для другого комплексу

Для 1 етапу. Вправа 1. Плавання кролем на грудях за допомогою однієї руки з використанням підтримуючого засобу, що фіксує ноги, ізолюючи їх від роботи та з використанням лопатки малого розміру, що одягнена на долоню.

Вправа 2. Те саме, але із одягнутими на робочу руку манжетою та лопаткою.

Вправа 3. Плавання за допомогою рухів ніг, кролем на грудях з дошкою, з одягнутою на слабшу ногу манжетою. Ця вправа виконується з довільним диханням.

Вправа 4. Плавання за допомогою рухів ногами, тримаючи дошку сильнішою рукою, друга рука при цьому витягнута вздовж стегна. Манжета одягнена на слабшу сторону. Дихальний цикл припадає на слабшу руку.

Вправа 5. Те саме, але додаємо рухи однією рукою кролем, на яку одягнена манжета та лопатка.

Вправа 6. Те саме, але без використання підтримуючого засобу (дошка) та манжети.

Вправа 7. Плавання кролем на грудях у повній координації з одягнутою лопаткою та манжетою на слабшій руці.

Вправа 8. Плавання кролем на грудях у повній координації з одягнутою лопаткою та манжетою на слабшій руці та нозі.

Вищевказані вправи актуальні й для способу кроль на спині.

Вправа 9. Плавання брасом на грудях за допомогою рухів ногами із застосування дошки (або без неї) з витягнутими руками. Манжета одягається на слабшу ногу.

Вправа 10. Плавання брасом на спині за допомогою рухів ніг, руки спереду або вздовж стегна, манжета одягнена на слабшу ногу.

Вправа 11. Плавання брасом за допомогою рухів руками та з підтримуючим засобом між ногами. Манжета та лопатка одягнена на одну руку.

Вправа 12. Плавання брасом за допомогою рухів руками та без підтримуючого засобу між ногами. Манжета та лопатка одягнена на одну руку.

Вправа 13. Плавання брасом із затримкою дихання через два – три цикли з одягнутими лопаткою на руку та манжетою на ногу слабшої сторони.

Вправа 14. Те саме, але з одягнутою на долоню слабшої руки лопаткою та манжетою.

Вправа 15. Для закріплення результату пропливти 100м у повній координації брасом без допоміжних засобів, намагаючись зберегти симетрію рухів вже власними силами.

Для 2 етапу. Вправа 1. Плавання кролем на грудях у загальній координації, одягаючи манжету та лопатку середнього розміру на руку з менш розвинутою мускулатурою.

Примітка. Дихальний цикл повинен припадати на слабшу руку, це є дуже важливим аспектом.

Вправа 2. Плавання кролем на грудях у загальній координації з ластою на слабшій нозі і лопаткою великого розміру відповідно на руці з тієї ж сторони.

Вправа 3. Плавання кролем на грудях у загальній координації з ластою на слабшій нозі і манжетою та лопаткою

середнього розміру відповідно на руці з тієї ж сторони. Фаза дихання та сама.

Вправа 4. Плавання кролем на грудях, на боці сильнішої сторони, тримаючи іншу руку вздовж стегна, при цьому з одягнутою ластою на відповідну ногу. Фаза дихання незмінна.

Вправа 5. Плавання кролем на спині за допомогою рухів руками із лопатками різного розміру і поплавцем між стегнами. (Лопатка більшого розміру при цьому одягнена на слабшу руку).

Вправа 6. Плавання кролем на спині за допомогою рухів ногами (на одну з них одягнена лапа) та відповідною рукою, на яку одягнена лопатка великого розміру, інша витягнута вперед.

Вправа 7. Плавання кролем на спині за допомогою рухів ногами (на одну з них одягнена лапа) та відповідною рукою, на яку одягнена лопатка великого розміру, інша притиснута до стегна.

Вправа 8. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем, руки при цьому витягнуті вперед, кисті одна на одній долонями вгору, голова потилицею на руках. Лапа на слабшій нозі.

Вправа 9. Те саме, але кисті рук схрещені, долоня притиснута до долоні, руки повністю занурені у воду (це вимагає розслаблення м'язів плечового поясу) Лапа на слабшій нозі.

Вправа 10. Плавання кролем на спині у загальній координації та лопатками різного розміру на руках.

Вправа 11. Плавання на спині за допомогою рухів ногами кролем і підкреслено довгого гребка двома руками до стегон. На одну з рук одягнена лопатка середнього розміру та манжета.

Вправа 12. Плавання на спині за допомогою рухів ногами способом брас і підкреслено довгого гребка двома руками до стегон. На одну з рук одягнена лопатка великого розміру та манжета.

Вправа 13. Занурювання в довжину, з рухами руками і ногами брасом, при цьому манжета одягнена на слабшу ногу. Ця вправа сприяє вдосконаленню рівноваги, освоєння обтічного положення тіла у воді і симетричного руху ногами.

Вправа 14. Плавання брасом з гальмівним поясом. Пристрої (комірки), що збільшують додатковий опір, знаходяться на поясі з менш розвиненої сторони. Кількістю невеликих пристроїв у вигляді пластикових комірок можна регулювати навантаження на одну сторону.

Вправа 15. Плавання брасом з гальмівним поясом з рухами ніг і дошкою в руках.

Вправа 16. Плавання з гальмівним поясом способом брас за допомогою рухів руками та з підтримуючим засобом між ногами. Лопатка середнього розміру одягнена на одну руку.

Вправа 17. Плавання брасом в загальній координації з одягнутою лопаткою на слабшій руці, періодично (кожні 25 метрів) змінюючи лопатки різного розміру в порядку від більшої до меншої та без неї.

Примітка. Для вправ цього етапу використовуються:

- манжети для рук та ніг різної ваги;
- плавальні дошки та поплавці;
- ласті різної довжини;
- гальмівний пояс з комітками;
- спеціальні лопатки для плавання різної площини.

На цьому етапі корекції можна виконувати різнобічні спеціальні вправи, використовуючи вищевказані стилі плавання та їх елементи.

Варто зазначити, що лопатки великого розміру бажано використовувати лише під час плавання способами брас на грудях та брас на спині, так як виконуючи коригуючі вправи кролем на грудях та на спині, плечовий суглоб зазнає значного навантаження, що може призвести до травми.

Хоча коригуючі вправи, що використовуються під час плавання у водному середовищі, мають більший рівень ефективності та безпечності, ніж ті, що виконуються в спортивних та тренажерних залах, майданчиках тощо. Усе одно необхідна консультація лікаря-ортопеда.

Загалом, плавальне навантаження другого рівня повинне дозуватися виключно індивідуально, у залежності від стадії захворювання, рівня тренуваності м'язової системи, витривалості студента.

3 рівень - заключний спрямований на:

- стійке закріплення результатів лікування;
- підтримання функціонального та фізичного рівня підготовленості, набутого впродовж основного періоду;
- самоаналіз ефективності лікування;
- об'єктивний аналіз змін рівня функціональної підготовленості та параметрів позитивних зрушень у перебігу деформацій опорно - рухового апарату.

Дієвими засобами, які дають змогу закріпити досягнення основного періоду, є плавання способами брас на грудях та на спині в загальній координації та деякі вправи, що спрямовані на вдосконалення техніки цих стилів.

Висновки. Раціонально використовуючи запропоновану систему плавальних вправ, можна не лише реабілітувати недоліки фізичного розвитку та рухової сфери студентів з порушенням опорно- рухового апарату, але й покращити рухові функції і загальний стан здоров'я. Позитивними особливостями використання плавання в процесі фізичної реабілітації студентів є відсутність негативної побічної дії за рахунок оптимальних навантажень та можливість довготривалого використання. Під час виконання вправ відбувається розвантаження хребта, значно зменшується питома вага тіла, розподіляється навантаження, що дозволяє знизити рівень асиметричної роботи паравертебральних м'язів, за рахунок їх розслаблення у теплій воді, що створює сприятливі умови для виконання рухів, знижує тиск на епіфізарні зони росту тіл хребців, покращує кровообіг кісткових структур та м'яких тканин.

Слід зазначити, що було дуже важко підібрати коригуючі вправи для способу брас, тому що рухи ногами та руками, як правило, працюють симетрично. Чинне місце у цій методиці посідає техніка плавання брасом на грудях, адже під час плавання цим способом можна спостерігати асиметрію рухів руками та ногами. Також під час ковзання, яке є невід'ємною

частиною стилю брас, тіло набуває обтічної форми і починається пошук рівноваги, у цей час максимально включаються в роботу групи м'язів, які відстають у розвитку, тобто слабкіші. І завдяки тому, що це видно візуально, можливо з достатньою точністю підібрати манжети потрібної ваги, щоб ліквідувати різницю між лівими та правими кінцівками.

Отже, поряд з проблемою лікувального дозованого плавання вирішується друга проблема – навчання студентів техніці плавання спортивними та прикладними способами.

Література

1. Большая медицинская энциклопедия. - Т. 23. - С. 386 - 389.
2. Ишал В. Физиология, ассиметрии, фронтальные нарушения осанки, сколиоз и сколиотическая болезнь / Ортопедия, травматология и протезирование. №5, - 2000. - С. 33 - 37.
3. Науковий журнал «Молодий вчений» № 2 (42) лютий, 2017 рік. – Х. : Видавничий дім «Гельветика», 2017р. – 121 -125 с.
4. Олексієнко Я. І., Верещагіна О. П., Шахматов В. А., Байда О. Г. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : [навч. посіб.] /Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2016. – 92 с.
5. Suh SW. Adolescent idiopathic scoliosis. In: Suk SI, editor. Orthopaedics. 7th ed. Seoul: New Medical Publishing Co.; 2013. pp. 811–834.
6. Thoomes. E. J. Effectiveness of manual therapy for cervical radiculopathy, a review [Electronic resource] <https://chiromt.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12998-016-0126-7>
7. Warner WC, SJ, Kelly DM. Adolescent idiopathic scoliosis. In: Canale ST, Beaty JH, editors. Campbell's operative orthopaedics. 12th ed. Philadelphia: Elsevier Mosby; 2013. pp. 1703–1770.
8. Watanabe K, Michikawa T, et al. Physical Activities and Life- style Factors Related to Adolescent Idiopathic Scoliosis. The Journal of Bone and Joint Surgery. 99(4):284–294, Feb 2017.

Маринчук П.І.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ЗМІСТ І ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті на основі аналізу науково методичної літератури та системного аналізу передового досвіду сформовано проблематику процесу фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей. За основну мету роботи обрано корекцію фізичного стану студентів музичних спеціальностей. Завдання дослідження відображають поступовість досягнення мети. У педагогічному експерименті брали участь студенти першого курсу Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича. Проведення оцінки вихідного рівня фізичного стану студентів дозволило визначити загальну тенденцію погіршення показників за період навчання, за переважною кількістю показників це було статистично достовірне погіршення. Визначено основні напрями вдосконалення процесу фізичного виховання студентів музичних спеціальностей та розроблено технологію корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей. Характерними особливостями технології є дидактичне наповнення, спеціально підібрані засоби і методи навчання, педагогічний контроль, критерії ефективності та форми організації фізичного виховання.

Ключові слова: студенти музичних спеціальностей, технологія, фізичний стан.

Маринчук П.И. Содержание и эффективность технологии коррекции физического состояния студентов музыкальных специальностей. В статье на основе анализа научно методической литературы и системного анализа передового опыта сформировано проблематику процесса физической подготовки студентов музыкальных специальностей. Основной целью работы выбрана коррекция физического состояния студентов музыкальных специальностей. Задачи исследования отражают постепенность достижения цели. В педагогическом эксперименте принимали участие студенты первого курса Винницкого училища культуры и искусств имени Н. Д. Леонтовича. Проведение оценки исходного уровня физического состояния студентов позволило определить общую тенденцию ухудшения показателей за период обучения, за подавляющим числом показателей это было статистически достоверное ухудшение. Определены основные направления совершенствования процесса физического воспитания студентов музыкальных специальностей и разработана технология коррекции физического состояния студентов музыкальных специальностей. Характерными особенностями технологии является дидактическое наполнение, специально подобранные средства и методы обучения, педагогический контроль, критерии эффективности и формы организации физического воспитания.

Ключевые слова: студенты музыкальных специальностей, технология, физическое состояние.

Marynychuk Petro. The essence and effectiveness of the technologies of physical state correction in students of music specialties. The article focuses on the problems of the process of physical state of students of music specialties. The article is based on the analysis of scientific methodological literature and systematic analysis of best practices. The main goal of the work is to introduce the ways of improvement of level of physical fitness of students of music specialties. The objectives of the study reflect the gradual achievement of the goal. It also gives the analysis of the physical fitness of students of music specialties and ways of possible improvement of organizational and methodical conditions for the physical training of the students. In the article the author uses such methods of research as analysis and literature review, systematization, pedagogical methods of research (experiment, testing), methods of mathematical statistics. The students of the first year of the Vinnitsa School of Culture and Arts named after M.