

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.

*D. Leontovich participated in the pedagogical experiment. Evaluation of the students' physical fitness during educational experiment made it possible to determine the general tendency of significant deterioration of the indicators for the period of study. The article focuses on the basic ways of improvement in the process of physical education of students of musical specialties and technologies of their physical state. The technologies are aimed to improve the physical state of the students of the speciality and it comprises some stages, the blocks of goal orientation and didactic content, specially selected methods of physical training, criteria of its effectiveness, the system of the improvement of theoretical knowledge.*

*This technology consists of the purpose, tasks, principles stages of its realization, contextual blocks, and criteria of its effectiveness. It also includes the lessons forms of innovative direction, which can be used in practice in the educational establishments. The peculiarities of students' contingent and regime of their educational process should be taken into consideration.*

*The technology also includes the models of blocks of exercises with differentiated usage of «TPX». The latter depends on the level of physical state. It has a positive impact on development of the main physical conditions that are required for the efficiency of the specialist of music specialties.*

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

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Стратегічним завданням покращення якості освіти являється пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих фахівців з належним рівнем фізичного стану, здатних до виконання професійних задач та конкурентоспроможності.

Ускладнення освітніх програм, збільшення обсягу навчальних планів сприяють зниженню рухової активності студентів (V. Kashuba, M. Kolos, O. Rudnytskyi, V. Yaremenko, V. Shandrygos, M. Dudko, O. Andrieieva, 2017; I. Л. Кенцицька, 2018) та підвищують рівень вимог щодо фізіологічних можливостей організму студентів (О. В. Андрєєва, У. М. Катерина, 2014; В. О. Кашуба, С. М. Футорний, 2015; М. В. Дудко, 2016; О. О. Садовський, 2017).

Так, у спеціальній науковій літературі накопичено певний досвід дослідження даної проблеми. За даними авторів, студенти різних спеціальностей характеризуються стабільно низькими показниками фізичного стану та мотивації студентів до занять фізичними вправами, відрізняються низьким рівнем рухової активності (РА), мають низький рівень теоретичних знань з фізичної культури [3, с.7; 7, с. 8; 10, с. 2473].

На сьогодні на особливу увагу заслуговує питання використання засобів фізичного виховання з метою збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного стану студентської молоді, контингенту, від якого залежить майбутнє нашої держави.

Аналіз літератури свідчить, фізичний студентів та шляхи його покращення постійно знаходяться в центрі уваги великої групи сучасних учених і практиків, роботи щодо вдосконалення процесу фізичного виховання студентів характеризуються розробкою програм, методик та технологій на основі традиційної організації у межах аудиторної і позааудиторної діяльності освітніх установ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відмітимо думку плеяди авторів (К. В. Пронтенко, 2009; Л.П.Пилипей, 2010; В. Г. Фотинюк, 2014; І. І. Вако, 2016; Н.Л.Голованова, 2017) [3, с.3; 11, с.58], професійна діяльність людини в усіх галузях вимагає від фахівців відповідного рівня розвитку фізичних і психічних якостей, прикладних навичок, однак не всі можливості засобів фізичного виховання використовуються у навчальних закладах повною мірою з врахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності.

Особливої актуальності дана проблема набуває у такому виді професійної діяльності як «музичне мистецтво», оскільки погане здоров'я і низька фізична підготовленість студентів музичних спеціальностей являються перешкодою в удосконаленні виконавської техніки, що вимагає високого ступеня розвитку певних фізичних якостей і функцій, і в окремих випадках можуть привести до виникнення професійних захворювань [6, с. 2]. Відмітимо епізодичність досліджень щодо визначення показників фізичного стану студентів спеціальності «музичне мистецтво».

Л. І. Юмашевою (2007) обґрунтовано програмний зміст процесу фізичного виховання, що забезпечує корекцію професійно-залежних порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу [8, с.5].

В роботі Ж. Г. Дьоміної (2010) представлено методик комплексної спеціальної координаційної підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання [5, с.394].

Подальші дослідження у напрямку удосконалення фізичної підготовленості студентів даної спеціалізації здійснено Т. К. Бондар (2017), автором представлено структуру та класифікацію складнокоординаційних рухів музикантів, запропоновано критерії оцінювання сформованості складнокоординаційних рухів [2, с. 73].

Існує потреба створення інтегрованої системи фізичного виховання студентів спеціальності «музичне мистецтво» з використанням як традиційних засобів, так і вузьким спрямуванням відповідно до показників фізичного стану.

Враховуючи актуальність проблеми, недостатню розробленість у теорії і практиці фізичного виховання можливостей застосування засобів фізичної культури у професійному навчанні студентів спеціальності «музичне мистецтво», протиріччя між потенційними можливостями фізичного виховання у формуванні належного рівня фізичного стану студентів і станом сучасної практики, було визначено мету дослідження.

**Мета дослідження** – розробити та експериментально перевірити технологію, спрямовану на корекцію фізичного стану студентів спеціальності «музичне мистецтво» в процесі фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

1. Обґрунтувати та описати зміст технології корекції фізичного стану студентів-музикантів;
2. Описати ефективність технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «музичне мистецтво».

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних літературних джерел, соціологічні, педагогічні та фізіологічні методи, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі Вінницького училища культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича. У дослідженні взяли участь студенти музичного училища, юнаки I курсу віком 15-16 років, спеціальності

«оркестрові духові та ударні інструменти» (флейта, гобой, кларнет, фагот, саксафон, валторна, труба, тромбон, туба, ударні інструменти) і «народні інструменти» (баян, акордеон, домра, бандура, гітара), у кількості 28 осіб.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Системний аналіз науково-методичної літератури та отриманий практичний досвід підтвердив необхідність провадження низки заходів по підвищенню ефективності процесу фізичного виховання студентів музичних спеціальностей. Аналіз результатів констатувального експерименту, в рамках якого було вивчено показники фізичного стану студентів музичних спеціальностей Вінницького училища культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича дозволив встановити, що вихідний рівень більшості показників фізичної роботоздатності, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, функціонального стану систем кровообігу обстежених студентів, незалежно від статі, розглядався як середній та нижче за середній.

За результатами експертної оцінки виявлено професійно значущі фізичні якості для студентів спеціальності «музичне мистецтво» та встановлено, що рекомендації по вдосконаленню організаційно-методичних умов здійснення процесу фізичного виховання повинні носити прикладний характер з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності та умов її виконання, серед яких складність виконання у координаційному відношенні, ступінь залучення функціональних систем організму для виконання прецесійної діяльності. Так, на думку експертів, найбільш значущими фізичними якостями виявились статична витривалість м'язів спини та плечового поясу, сила м'язів плечового поясу, розвиток складних і простих реакцій.

На основі систематизованих описаних вище результатів, розроблено технологію, спрямовану на розвиток професійно значущих фізичних якостей студентів спеціальності «музичне мистецтво».

В процесі розробки технології нами враховано, що рухова активність відіграє істотну роль в підвищенні якості виконання музичного твору, а рухи музиканта завжди повинні відображати певний намір виконавця. Саме тому, рішення багатьох художніх завдань неможливо без правильної організації рухової діяльності. Релаксація, саморегуляція і самоконтроль, застосування різного роду вправ, правильне використання і розподіл м'язового навантаження під час виконавської діяльності є необхідними умовами професійної майстерності студента-музиканта.

Характерними особливостями технології є дидактичне наповнення, спеціально підібрані засоби і методи навчання, педагогічний контроль, критерії ефективності та форми організації фізичного виховання.

Розроблено моделі комплексів вправ з диференційованим використанням засобів «ТРХ», залежно від рівня фізичного стану, 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 довольного 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.

Реалізація технології здійснювалась протягом трьох етапів: підготовчого, основного та заключного, по 2 уроки на тиждень, а також на здійснювалась інтеграція технології на дисциплінах гуманітарного циклу у вигляді фізкультхвилинок та пауз.

Оцінка ефективності впровадження технології, спрямованої на корекцію фізичного стану студентів, дозволила визначити, що юнаки ЕГ показали позитивні зміни розвитку професійно значущих фізичних якостей та показників фізичної підготовленості порівняно з юнаками КГ. Так, в ЕГ сила м'язів спини зросла на 24,15 %, показник гнучкості покращився на 12 %, загальна витривалість – на 7,50 %, координаційні здібності – на 6,7 %, ( $p < 0,05$ ). Ще більш суттєвими були зміни у юнаків ЕГ таких показників спеціальної фізичної підготовленості, як результати у тесті монтаж-демонтаж – на 15% ( $p < 0,05$ ).

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я свідчить, що в ЕГ скоротились показники: низький, нижче за середній, середній та вище за середній рівні, тоді як показник рівня вище за середній покращився на 15 % ( $p < 0,05$ ). У КГ покращання статистично незначуще ( $p > 0,05$ ), а юнаків із високим РФЗ не виявлено.

**Висновки.** Отримані результати досліджень підтвердили ефективність розробленої технології, спрямованої на корекцію фізичного стану студентів спеціальності «музичне мистецтво» та підвищення професійно-значущих фізичних якостей, що дає підставу рекомендувати її для використання у процесі фізичного виховання професійних технічних навчальних закладів.

**Перспектива подальших розвідок у даному напрямі** полягають у впровадженні в початковий процес інформаційно-методичної системи «Симфонія здоров'я» для формування теоретичних знань, мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом та розвитку професійно значущих фізичних якостей.

#### Література

1. Батурина В.Г. Физическое воспитание студентов-пианистов / В.Г. Батурина. Автореферат дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук:(13.00.04) / ГДОИФК им. Лесгафта. – Л., 1972. – 23 с.
2. Бондар Т. К. Складнокоординаційна структура професійних рухів музикантів та можливості їх удосконалення засобами аквафітнесу / Т. К. Бондар // Гірська школа Українських Карпат. - №15 . - Івано-Франківськ, 2016. – С. 70-76.
3. Голованова Н. Л. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців швейного виробництва з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Наталія Леонідівна Голованова ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2017. - 24 с.
4. Дьоміна Ж. Г. Структура програми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів музики / Ж. Г. Дьоміна // Вісник Чернігівського ДПУ імені Т.Г. Шевченка. Серія № 15 : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - Випуск 64 : збірник наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – С. 393 - 395.

5. 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; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2011. - 40 с.
6. Рязанцев А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах : автореф. дисс... канд. пед. наук : 13.00.04 / Рязанцев Алексей Алексеевич; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - Москва, 2009. - 124 с.
7. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олексій Олександрович Садовський ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2017. - 24 с.
8. 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 / Л.І. Юмашева ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — К., 2007. — 20 с.
9. Чередниченко І.А. Ефективність використання спортивних ігор як одного із засобів підвищення фізичного стану студентської молоді / І. А. Чередниченко // Збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів і студентів ЗНТУ. - 2015. - Т. 4. - С. 192–194.
10. Kashuba V. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes / V. Kashuba, M. Kolos, O. Rudnytskyi, V. Yaremenko, V. Shandrygos, M. Dudko, O. Andrieieva // Journal of Physical Education and Sport – Vol. 4. - 2017 - p. 2472– 2476.
11. Kashuba V. O. Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems / V. O. Kashuba, N. L. Golovanova // Physical education of students – Vol. 22 (2). - 2018 - p. 57–62.

**Мичка І. В.**

**Житомирський державний університет імені Івана Франка**

#### **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті дослідженні особливості формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять пауерліфтингом. Наведено результати аналізу даних анкетування студентів з метою з'ясування їх мети, мотивів та чинників, що впливають на ставлення до занять фізичним вихованням. Виявлено, що існує різниця між значущістю мотивів у студентів I і II курсів, яка змінюється протягом навчання. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять пауерліфтингом відбувається лише в разі спрямування студента на можливість реалізації своїх визначених, найбільш значущих потреб у цьому виді діяльності.

**Ключові слова:** формування, мотивація, пауерліфтинг, фізичне виховання, освітній процес.

**Мычка И.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям по пауэрлифтингу в образовательном процессе с физического воспитания.** В статье исследованы особенности формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям пауэрлифтингом. Приведены результаты анализа данных анкетирования студентов с целью выяснения их цели, мотивов и факторов, влияющих на отношение к занятиям физическим воспитанием. Выявлено, что существует разница между значимостью мотивов у студентов I и II курсов, которая меняется в течение учебы. Формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям пауэрлифтингом происходит только в случае направления студента на возможность реализации своих определенных, наиболее значимых потребностей в этом виде деятельности.

**Ключевые слова:** формирования, мотивация, пауэрлифтинг, физическое воспитание, образовательный процесс.

**Mychka I.V. Formation of the motivational-value students' attitudes to students from paverlifting in the educational process of physical education.** In the article, the study of the features of the formation of the motivational-value attitude of students to the employment of powerlifting. As a result of the questionnaire survey, the motives and priorities of students for physical education are revealed. The students of the students must be seated in the rivnya of the phisical rozvitku, the functional organ of the organization, the public in the rivet of motivations, the pragmatism of the unhappy result, the formulation of yak peculiarity, the nosorious priadnenniiz stavlen'yam to vladnom zdorov'ya ya poglyadiv na sviy sposib zhitty, vlasni zvichki, perekonannya, intorsi, hobi, engaged in sports, scho in sukustnosty svetyayut formuvannu tsinnisnogo stavlennya to a healthy way zhitty fizichnogo vihovannya. One, znizhennya rivnya motyvicii student's youngsters to occupy fizichnim vihovannyam u vuzi - one of the key problems, it has become a trivial trend in the development of viseworld. Powerlifting training courses can not be conducted at the appropriate level without proper motivation, which presupposes the presence of certain motives, namely: social, professional, cognitive, motives of harmonious and spiritual development; Directions for students to follow a healthy lifestyle. This is due to the fact that an important mobilizing factor that leads to the effective formation of special skills and abilities of students is the formation of motivation, which is an indicator of the student's attitude to training exercises from powerlifting.

**Keywords:** formation, motivation, powerlifting, physical education, educational process.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві збільшуються вимоги до фізичної підготовленості молоді, яка необхідна для повсякденної трудової діяльності. Суспільству необхідні «трудові ресурси» з високим рівнем фізичної і