

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



Асаулюк Інна, Маринчук Петро, Дяченко Анна
Вінницький державний педагогічний університет
імені М. Коцюбинського

DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-050

Annotation

The novelty of the topic under research lies in the fact that the modern training system in higher educational institutions is characterized by intensification of the learning process, its psychological overloading, the low level of active lifestyle, and, as a result, the poor physical conditions of students. In order to reach the optimal level of the physical conditions we distinguish such tasks as the formation of the youth value of their health, improvement of physical development and physical state of the youth with regard of their future working conditions.

The aim of the research is to develop and experimentally substantiate the technology aimed at correcting the physical condition of students of the specialty «Musical Art» in the process of professional-applied physical training in order to increase its effectiveness.

Methods of research We have used such methods of scientific research as: testing of theoretical knowledge, pedagogical observation, pedagogical experiment, pedagogical testing, sociological research methods (questionnaires), method of anthropometry, methods for determining the functional state organism, methods for assessing the level of physical health, methods for determining the physical capacity, instrumental technique «mounting-dismantling», method of expert assessments, methods of mathematical statistics. In the course of the study, students of I (75 people – 41 boys and 34 girls) and II (79 persons – 46 boys and 33 girls) years of studying were enrolled. They were of the following specializations: Group 1 – «piano, orchestra, stringed instruments»; Group 2 – «Orchestral wind and percussion instruments», «folk instruments»; Group 3 – «vocal, choral conducting».

For the molding experiment, control (10 persons) and focus (9 persons) students groups of young men were formed, among boys of the II year of studying aged 15-16 years old, specialization «orchestral wind instruments and percussion instruments», «folk instruments».

The results of the work is in determining the peculiarities of the content of correction of the students' physical condition, the specialty «Musical Art» in the process professional-applied physical training. The object of the study was the professional-applied physical training of students specialty «Musical Art». The subject of research is technology aimed at correcting the physical condition of students of specialization «orchestral wind instruments, percussion instruments, folk instruments» in the process of professional-applied physical training. The motives and interests of students for physical education are determined, the level of their theoretical knowledge on physical culture is estimated, and professional-significant physical qualities of students of the specialty «Musical Art» are determined. We also characterized the level of physical health, indicators of physical state of students of the specialty «Musical Art». The structure and content of technology aimed at correction of the physical condition of students of specializations «orchestral wind instruments and percussion instruments», «folk instruments» in the process of professional-applied physical training, and its effectiveness were evaluated.

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

Анотація

Актуальність теми дослідження полягала у тому, що сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти відзначається інтенсифікацією процесу навчання, його психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності та, як наслідок, недостатнім рівнем фізичного стану студентського контингенту. Завданнями на шляху до досягнення оптимального рівня фізичного стану студентського контингенту визнаємо формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості останніх з огляду на вимоги майбутньої професійної діяльності.

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

Методи дослідження Використано такі методи наукового пошуку, як: тестування теоретичних знань, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, соціологічні методи дослідження, метод антропометрії, методи визначення функціонального стану організму, методи оцінювання рівня фізичного здоров'я, методи визначення фізичної працездатності; інструментальна методика «монтаж-демонтаж», метод експертних оцінок, методи математичної статистики. До експерименту в ході дослідження було залучено студентів I (75 осіб – 41 юнака та 34 дівчат) і II (79 осіб – 46 юнаків і 33 дівчини) курсів таких спеціалізацій: 1 група – «фортепіано, оркестрові, струнні інструменти»; 2 група – «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти»; 3 група – «вокал, хорове диригування».

Для формувального експерименту були сформовані контрольна (10 осіб) і експериментальна (9 осіб) групи студентів юнаків, серед яких юнаки 2 курсу віком 15-16 років, спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти».

Результати роботи полягали у визначенні особливостей змісту питань корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Об'єктом дослідження являлась 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. Визначені мотиви та інтереси студентів до занять з фізичного виховання, оцінено рівень їх теоретичних знань з фізичної культури та визначені професійно-значущі фізичні якості студентів спеціальності «Музичне мистецтво». Визначено рівень фізичного здоров'я, показники фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво». Розроблено 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 оцінено її ефективність.

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

Аннотация

Актуальность темы исследования состоит, что современная система подготовки специалистов в учреждениях высшего образования отличается интенсификацией процесса обучения, его психической насыщенностью, недостаточным объемом двигательной активности и, как следствие, недостаточным уровнем физического состояния студенческого контингента. Задачами на пути к достижению оптимального уровня физического состояния студенческого контингента является формирование ценностного отношения юношества и молодежи к собственному здоровью, улучшение физического развития и физической подготовленности последних с учетом требований будущей профессиональной деятельности.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать технологию, направленную на коррекцию физического состояния студентов специальности «Музыкальное искусство» в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для повышения ее эффективности.

Методы исследования. Использованы такие методы научного поиска, как: тестирование теоретических знаний, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, социологические методы исследования, метод антропометрии, методы определения функционального состояния организма, методы оценки уровня физического здоровья), методы определения физической работоспособности (проба Руфье); инструментальная методика «монтаж-демонтаж», метод экспертных оценок, методы математической статистики. К эксперименту в ходе исследования были привлечены студенты I-го (75 человек: 41 – юноши и 34 – девушки) и II-го (79 человек: 46 – юношей и 33 – девушки) курсов таких специализаций: 1 группа – «фортепиано, оркестровые, струнные инструменты»; 2 группа – «оркестровые духовые и ударные инструменты», «народные инструменты»; 3 группа – «вокал, хоровое дирижирование».

Для формуючого експеримента були сформовані контрольна (10 человек) і експериментальна (9 человек) групи студентів-юношей, серед яких юноші 2 курсу в віці 15-16 років, спеціалізації «оркестрові духові і ударні інструменти», «народні інструменти».

Результати роботи заключалися в визначенні особливостей змісту питань корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музикальне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Об'єктом дослідження була професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальності «Музикальне мистецтво». Предмет дослідження – технологія, направлена на корекцію фізичного стану студентів спеціальностей «оркестрові духові і ударні інструменти, народні інструменти» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Визначені мотиви і інтереси студентів до занять по фізичному вихованню, оцінено рівень їх теоретичних знань по фізичній культурі і визначені професійно значимі фізичні якості студентів спеціальності «Музикальне мистецтво». Визначено рівень фізичного здоров'я, показники фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музикальне мистецтво». Розроблено структуру і зміст технології, направленої на корекцію фізичного стану студентів спеціальностей «оркестрові духові і ударні інструменти», «народні інструменти» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки і оцінено її ефективність.

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

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими завданнями. На основі аналізу наукових джерел (Андреева, 2014-2017; Круцевич, 2010-2018; Kashuba, Martyniuk, 2012; Iermakov, Ivashchenko, Guzov, 2012; Кашуба, 2015-2017; Grygus, Petruk, 2015; Кириченко, Пангелова, 2017) встановлено, що питання фізичного стану студентів і шляхів його покращення завжди знаходилися в епіцентрі наукового зацікавлення теоретиків і практиків галузі. Зроблений в останні роки значний внесок в удосконалення процесу фізичного виховання студентів передбачає обґрунтування: технології корекції тілобудови студентів у процесі фізичного виховання для підвищення його здоров'яформувальної спрямованості (Рудницький, 2016; Шанковський, 2018); технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді (Ячнюк, 2016); технології формування рекреаційної культури студентів (Садовський, 2017); структури та змісту експериментальної програми секційних занять з волейболу для підвищення рівня фізичного стану студентів (Чередниченко,

2018); моделі формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання для створення сприятливих умов залучення молоді до здоров'яформувальної діяльності (Кенсичка, 2018); системи профілактично-оздоровчих і корекційних заходів зі студентами із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату (Альшина, 2016; Лопатський, 2016; Кашуба, Дудко, 2016; Куц-Бурдейна, 2018; Випасняк, 2018). У контексті того, що кожна професія вимагає від її носія високого рівня розвитку фізичних і психічних якостей, прикладних навичок (Остапенко, 2015; Kashuba, Golovanova, 2018), на сьогодні проблема поганого здоров'я та низької фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей видається беззаперечною (Маринчук, 2018).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професійно-прикладна фізична підготовка 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 (Толкачова, 1999; Дудкіна, 2006; Рязанцев, 2009; Коновалов, 2012; Бондар, 2016), обґрунтовано програмний зміст процесу фізичного виховання, що забезпечує корекцію професійно-залежних порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу (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. Дослідження виконувалися 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

лися 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.

Гіпотеза. Розробка технології корекції фізичного стану студентів спеціалізацій «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти», з врахуванням мотивів та інтересів студентів, у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки дозволить здійснити комплексний підхід до фізичного виховання студентів музичних спеціальностей з урахуванням характеру професійної діяльності.

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

Матеріал і методи.

1. Учасники: У констатувальному експерименті в ході дослідження було залучено студентів I-го (75 осіб – 41 юнак та 34 дівчини) і II-го (79 осіб – 46 юнаків і 33 дівчини) курсів. Для формування експерименту були сформовані контрольна (10 осіб) і експериментальна (9 осіб) групи студентів-юнаків, серед яких юнаки 2 курсу віком 15-16 років, спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти».

2. Процедура (організація дослідження): робота передбачала 4 етапи досліджень, проведених упродовж 2014-2018 рр. Послідовність постановки та вирішення завдань були зумовлені логікою дослідницького процесу й отриманими результатами. Пер-

ший 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, 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, підготовку висновків і практичних рекомендацій, оформлення роботи, упровадження результатів у практику роботи кафедр фізичного виховання навчальних закладів культури і мистецтв України (КЗ «Вінницьке училище культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича»).

3. Статистичний аналіз: Отри-

мані вибірки перевіряли на відповідність щодо закону нормального розподілу за допомогою критерію згоди Шапіро-Уїлкі. Оскільки соматометричні показники фізичного розвитку обстежуваних студентів, їхні показники функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем, показники виконання тесту «монтаж-демонтаж» відповідали закону нормального розподілу; оцінювання статистичної значущості відмінності між показниками студентів I та II курсу, груп студентів різних спеціалізацій, а також контрольної та експериментальної груп у ході педагогічного експерименту виконували за допомогою параметричного критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Метод експертного оцінювання передбачав визначення коефіцієнта конкордації Кендалла (W) та використання χ^2 -критерію Пірсона для перевірки його значущості. Під час обробки даних обирали рівень надійності $P=0,95$ (рівень значущості $p=0,05$). Варто додати, що окремі результати дослідження отримано на більш високих рівнях надійності $P=0,99$ (рівень значущості $p=0,01$) і $P=0,999$ (рівень значущості $p=0,001$). Математично-статистичну обробку й аналіз отриманих під час експерименту даних проводили на основі обчислювальних і графічних можливостей пакетів прикладних програм «Statistica» (StatSoft, версія 10.0) та Microsoft Excel 2010 (Кашуба, Денисова, Усиченко, 2015).

Результати дослідження. 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». Визначено, що дівчата та юнаки I курсу здебільшого мають середній рівень теоретичних знань. За результатами тестування вста-

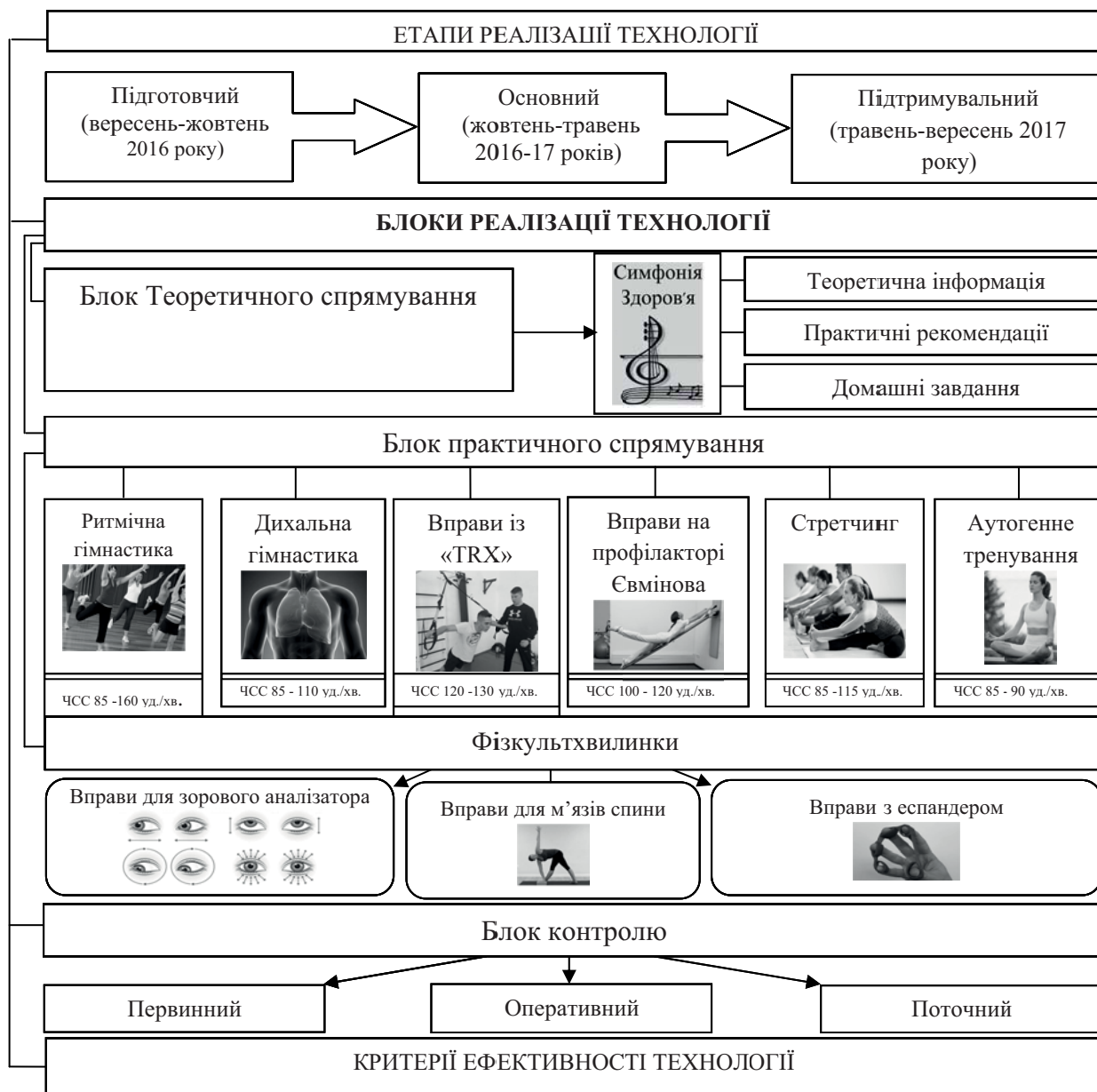


Рис. 1. Блок-схема технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво»

новлено 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. 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. 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 ($p < 0,05$) (Ма-

ринчук, 2018). Аналіз показників фізичних якостей студентів I та II курсів, залежно від спеціалізацій, дає підстави констатувати 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 аспек-

ті. 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 ($R = 3,67$).

У ході дослідження розроблено експериментальну технологію корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» (Маринчук, 2018), що містить такі компоненти: мета, завдання, блоки цільової спрямованості, структура та зміст занять, загальний обсяг годин та його розподіл відповідно до навчального плану Вінницького училища культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича, інтеграція в дисципліни професійної підготовки (рис.1.).

Характерними особливостями технології є дидактичне наповнення, спеціально підібрані засоби й методи навчання, педагогічний контроль, критерії ефективності та форми організації фізичного виховання. Розроблено моделі комплексів вправ з використанням тренажеру «функціональні петлі TRX», залежно від рівня фізичного стану, фізичної підготовленості, які дозволяють ефективно впливати на розвиток основних фізичних якостей, потрібних високої професійної діяльності фахівців спеціальності «Музичне мистецтво» (Маринчук, 2018); комплекси вправ, залежно від етапів реалізації технології з використанням профілактора Євмінова, та комплекси вправ стретчингу для підвищення рухливості в 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 перена-

вантаженні (Маринчук, 2018).

Для з'ясування ефективності запропонованої технології провели педагогічний експеримент тривалістю 9 місяців (із вересня 2016 р. до травня 2017 р.). Кратність і тривалість занять із фізичного виховання в КГ та ЕГ на тиждень була однаковою – 2 рази (1 семестр – 32 заняття; 2 семестр – 40 заняття).

Реалізація технології в ЕГ передбачала відвідування занять двічі на тиждень, тривалістю до 90 хвилин, упродовж двох семестрів. Кожен семестр охоплював 36 занять із фізичного виховання. Під час першого семестру (вересень-грудень) на заняттях акцентували увагу на використанні ритмічної гімнастики, методики системи стретчинг, дихальної гімнастики, ознайомленні з комплексами вправ TRX і комплексами вправ аутогенного тренування.

На завершальній стадії формуального експерименту було визначено ефективність запропонованої в дослідженні технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» на основі критеріїв і проведено порівняльний аналіз показників ефективності шляхом математичної обробки даних.

Дискусія. За даними дослідників (Пилипей, 2009; Kashuba, Futornyj, Andreeva, 2012; Кашуба, Мартинюк, Колос, 2013; Маринчук, Асаулюк, 2016; Круцевич, Пангелова, 2016; Андреева, Катерина, 2017; Kashuba, Golovanova, 2018), необхідність практично постійно підтримувати на достатньому рівні професійно-важливі якості майбутніх працівників стимулює фахівців до активного пошуку сучасних підходів щодо процесу фізичного виховання майбутніх музикантів. Автори (Кашуба, Данильченко, 2012; Дяченко, Асаулюк, Маринчук, 2017; Marynchuk Petro, 2018; Imas, Dutchak, Andrieieva, Kashuba, Kensytska, Sadovskyi, 2018) наголошують, що слід шукати інші

підходи, оскільки вони мають специфічні рухові пріоритети, а також інші професійно значущі фізичні якості, притаманні студентам музичних спеціальностей.

Відомо, що головним поштовхом до будь-якої діяльності, зокрема до заняття фізичною культурою і спортом, є стійка мотивація до фізичного вдосконалення (Iermakov S.S., Ivashchenko P.I., Guzov, 2012). Проте спеціалісти зазначають низьку мотивацію учнів усіх типів навчальних закладів до занять фізичною культурою і спортом (Маринчук, Асаулюк, 2016).

Однією з останніх наукових робіт, що стосуються вищезазначеної проблеми, є дослідження (Kashuba, Golovanova, 2018). Аналіз результатів анкетування учнів, проведений автором з питання про мотиви, які заохочують учениць займатися фізичною культурою і спортом, показав, що найбільш важливим фактором мотивації є намір отримати хорошу оцінку з фізичного виховання, що підтвердили 25% випробуваних. Проведений (Ячнюк, 2016) експеримент вказує на той факт, що інтереси, які спонукають до занять у студентському віці, проявляється в бажанні досягти покращення стану здоров'я та психоемоційного стану, достатня кількість студентів впевнені, що досягли певного рівня самовираження та володіють достатньою фізичною підготовленістю.

В той же час, у процесі проведення наших досліджень встановлено, що на запитання «З якою метою Ви займаєтесь фізичними вправами?» – 44,1% обрали відповідь «Спілкування з друзями» 44,1% дівчат I курсу та 12,1% дівчат II курсу), в той час, коли юнаки у переважній більшості відповідали – «Удосконалення форми тіла» – 46,3% та 15,2% студентів I та II курсів відповідно. Необхідно наголосити на тому, що головним мотивом до занять у студентів спеціальності «Музичне мистец-

цтво» є «Зниження зайвої ваги тіла», позитивну відповідь надали 17,7% дівчат I курсу та 12,2% юнаків I курсу. На II курсі проблема зайвої ваги прослідковується у 36,4% дівчат та 15,2 % юнаків.

Проаналізувавши дослідження вітчизняних науковців, в яких розглядається питання визначення рівня фізичного стану, можемо констатувати, що в більшості випадків результати авторів свідчать про незадовільний рівень розвитку компонентів фізичного стану різного контингенту досліджуваних (Futornyi, Andrieieva, Goncharova, Capr, Bondar, Nosova, 2018), зокрема студентів.

Встановлено (Садовський, 2016), що в студентів переважає середній рівень фізичного здоров'я (50,0% – у юнаків; 60,0% – у дівчат). Серед досліджуваного автором (Садовський, 2016) контингенту не виявлено осіб, які б мали високий рівень фізичного здоров'я. Проте в 31,0% юнаків та 11,3% дівчат спостерігається вище за середній (безпечний) рівень фізичного здоров'я.

У констатувальному педагогічному експерименті, проведеному автором (Римик, 2006), взяли участь 116 учнів професійно-технічних навчальних закладів за профілем радіотехніка м. Івано-Франківська, віком 17 років. Більшість (41,4%) обстежених мали середній рівень фізичної підготовленості, 29,3% – нижчий від середнього, 22,4% – вищий від середнього. Відсоток учнів із високим рівнем фізичної підготовленості становив 5,2%, з низьким – 1,7%.

Проведений нами педагогічний експеримент щодо визначення фізичної підготовленості студентів-музикантів доводить наявність негативної тенденції погіршення результатів фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей у процесі навчання, що доведено статистично достовірно гіршими результатами фізичної підготовленості студен-

тів другого курсу навчання порівняно з першим ($p < 0,05$) (Маринчук, 2016). За гендерною ознакою ця ситуація відповідає загальній тенденції погіршення. Отримані результати власних досліджень свідчать про те, що студенти 2-го курсу спеціальності «Музичне мистецтво» показують статистично достовірно гірші результати у тестах, що характеризують фізичну підготовленість, ніж студенти 1-го курсу зазначеної спеціальності (Маринчук, 2016; Маринчук, Асаулук, 2018).

З огляду на проведений аналіз особливостей фізичної підготовленості студентів різних закладів освіти, відзначимо, що своєчасна і якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має важливе прикладне значення.

Доповнено наявні дані про основні до занять оздоровчим фітнесом та про пріоритетні види рухової активності і можливості їх комплексного застосування в процесі занять (Ареф'єв, 2005; Кучеренко, Савитська, 2015; Самошкін, Сологубова, 2012; Эрл, Бехель, 2011; Goodman, 2015).

Новими є 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 навчаються за спеціальністю «Музичне мистецтво»; засоби й форми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і педагогічні умови їх реалізації у процесі фізичного виховання.

Висновки:

1. Ефективність запропонованої в дослідженні технології доведено на основі зміни аналізованих показників, а саме: зниження розрахункових значень індексу Робінсона в ЕГ від ($\pm s$) ($86,53 \pm 3,07$) 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.

2. За оцінюванням результатів тестування рівня фізичної підготовленості з'ясовано, що впродовж експерименту у студентів КГ відмінності між усіма показниками були статистично незначущими ($p > 0,05$); у студентів ЕГ відбулося статистично значуще ($p < 0,05$) покращення спектра показників, а саме: кількість підтягувань зросла з ($\pm S$) ($7,76 \pm 0,71$) 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.

3. 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.

Вдячності. Автори вдячні за надання можливості проведення експерименту КЗ «Вінницьке училище культури і мистецтв іме-

ні М.Д. Леонтовича» та кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені

М. Коцюбинського.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Андрєєва О.В., Катерина У.М. Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості на базі навчально-оздоровчих комплексів на показники фізичного стану студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 2. С. 43-48.
2. Бондар Т. К. Складнокоординаційна структура професійних рухів музикантів та можливості їх удосконалення засобами аквафітнесу. Гірська школа Українських Карпат. Івано-Франківськ. 2016. №15. С. 70-76.
3. Дяченко А., Костюкевич В. До питання фізичного виховання студентів ВНЗ. Всеукр. наук. конф.: Сучасні тенденції розвитку української науки. Переяслав-Хмельницький. 2017. Вип. 7. С. 82-86.
4. Дяченко А.А., Асаулюк І.О., Маринчук П.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти. Зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». Переяслав-Хмельницький. 2017. Вип.11 (31), Ч.3. С. 90-93.
5. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Монографія. Суми. 2009. 312 с.
6. Кашуба В. А., Зияд Хамиди Ахмад Насраллах, Хабинец Т.А. Опыт использования компьютерных мультимедиа-технологий в практике адаптивного физического воспитания. Зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2008. № 12. С. 43-50.
7. Кашуба В., Денисова Л., Зияд Хаміді Ахмад Насраллах Сучасні інформаційні технології в системі підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. 2011. № 4. С. 96-101.
8. Кашуба В.О., Денисова Л.В., Усиченко В.В. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики : навч. посібник. К.: 2015. 212 с.
9. Кашуба В.А., Данильченко В.А. К вопросу возможностей использования информационных технологий в образовательном процессе курсантов МВД Украины. Научный журнал Физическое воспитание студентов. Харьков. 2012. № 1. С. 30-33.
10. Кашуба В., Мартинюк О., Колос М. К вопро-

References

1. Andrieieva O.V., Kateryna U.M. Influence of physical culture training on the basis of educational-health complexes on the indicators of physical condition of students. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2017. Vol. 2. pp.43-48. (In Ukrainian).
2. Bondar T.K. Complex coordination structure of professional movements of musicians and possibilities of their improvement by means of aqua fitness. Hirska shkola Ukrainykykh Karpat. Ivano-Frankivsk. 2016. Vol. 15. pp. 70-76. (In Ukrainian).
3. Dyachenko A.A., Kostyukevich V.M. Some aspects of the application of information and computer technologies in the process of physical education and sports, Zb. naukovih prac XXI Mizhnarodnoyi naukovoyi konferenciyi «Aktualni naukovy doslidzhennya v suchasnomu sviti». Pereyaslav-Hmelnickij, 2017, Vol. 1(21), no. 2, pp. 104-107. (In Ukrainian).
4. Dyachenko A.A., Asaulyuk I.O., Marinchuk P.I. Professional-Applied Physical Training of Students at Educational Establishments. Zb. naukovih prac Mizhnarodnoyi naukovoyi konferenciyi «Aktualni naukovy doslidzhennya v suchasnomu sviti». Pereyaslav-Hmelnickij, 2017. Vol.11 (31), no. 3, pp. 90-93. (In Ukrainian).
5. Pylypei L.P. Professional-Applied Physical Training of Students. Monohrafiia. Sumy. 2009. 312 p. (In Ukrainian).
6. Kashuba V.A., Ziyad Hamidi Ahmad Nasrallah Habinec T.A. Experience in using computer multimedia technologies in the practice of adaptive physical education, Zb. nauk. prac za red. Yermakova S.S. «Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu». Harkiv. 2008, no. 12, pp. 43-50. (In Russian).
7. Kashuba V., Ziyad Hamidi Ahmad Nasrallah Denisova L. Modern information technologies in the system of training of specialists in physical education and sports, Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. 2011. K., no. 4, pp. 96-101.(In Ukrainian).
8. Kashuba V.O., Denysova L.V., Usychenko V.V. Computer engineering and methods of mathematical statistics: navch. posibnyk. K.: 2015. 212 p. (In Ukrainian).
9. Kashuba V.A., Danilchenko V.A. On the possibility of using information technology in the educa-

- су использования мультимедийных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи Молодіжний науковий вісник Східноєвропейсько-го національного університету імені Л. Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л.Українки. 2013. Вип.10. С. 39-45.
11. Кашуба В.А. Дудко М.В., Мартынюк О.А. Использование информационно-коммуникационного вектора в процессе занятий оздоровительным фитнесом. Науковий журнал Молодий вчений. Чернівецького національного університету ім. Ю.Федьковича. 2017. № 3.1 (43.1) С.151-155.
 12. Кашуба В.О., Рудницький О.В., Гонадзе Ю.К. Інноваційні підходи в фізичному вихованні студентської молоді з різними типами тіло будови. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 17 травня 2018 р.). С. 185-189.
 13. Кашуба В.О. Из досвіду використання фітнес технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 131-138.
 14. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Сучасні тенденції, щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109-114.
 15. Маринчук П. І., Асаулюк І.О. Особливості мотивації до занять фізичної культури студентів музичних спеціальностей. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 1. Вінниця ТОВ «Планер», 2016. С. 123-127.
 16. Маринчук П.І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. ВДПУ. НФВСУ. Вінниця, 2018. 290 с.
 17. Юмашева Л.І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2007. 20 с.
 18. Kashuba V.A., Futornyj S.M., Andreeva E.V. Fiziceskoe vospitanie studentov. Physical Education of Students. 2012. Vol. 7. P. 50-58.
 19. Imas Y.V., Dutchak M.V., Andrieieva O.V., Kashuba V.O., Kensytska I.L., Sadovskyi O.O. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. Physical education of students. 2018. Vol. 22. № 4. P. 182-189
 10. Kashuba V., Martinyuk O., Kolos M. On the use of multimedia technologies in the process of physical education of students. Molodizhnij naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni L.Ukrayinki. Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. L.Ukrayinki. 2013, Vol.10. pp.39-45. (In Russian).
 11. Kashuba V., Dudko M., Martinyuk O. The use of information and communication vector in the process of fitness classes, Naukovij zhurnal «Molodij vchenij» Cherniveckogo nacionalnogo universitetu im. Yu. Fedkovicha. 2017. Vol. 3.1(43.1), pp. 151-155. (In Russian).
 12. Kashuba V.O., Rudnytskyi O.V., Honadze Yu.K. Innovative approaches in the physical education of students with different types of body structure. Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii: biomekhanichni, psykhofiziologichni ta metrolohichni aspekty: Materialy I Vseukrainskoi elektronnoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (Kyiv, 17 travnia 2018 r.). pp. 185-189. (In Ukrainian).
 13. Kashuba V.O. From the experience of using fitness techniques aimed at correcting the human body. Naukovo-praktychnyi zhurnal «Sportyvnyi visnyk Prydniprovia». 2018. Vol. 1. pp. 131-138. (In Ukrainian).
 14. Krutsevych T.Iu., Panhelova N.Ie. Contemporary trends in the organization of physical education in higher educational institutions. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2016. Vol. 3. pp. 109-114. (In Ukrainian).
 15. Marynchuk P.I., Asauliuk I.O. Features of the motivation to take physical training students of music specialties. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Vol. 1. Vinnytsia TOV «Planer», 2016. pp. 123-127. (In Ukrainian).
 16. Marynchuk P.I. Correction of the physical condition of students of the specialty «Musical art» in the process of professional-applied physical training, dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. VDPU. NFVSU. Vinnytsia, 2018. 290 p. (In Ukrainian).
 17. Yumasheva L.I. Correction of violations of the position of students of a musical higher educational establishment in the process of physical education: avtoref. dis... kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: 24.00.02, Nac. un-t fiz. vihovannya i sportu Ukraini, 2007. 20 p. (In Ukrainian).
 18. Kashuba V.A., Futornyj S.M., Andreeva E.V. Fiziceskoe vospitanie studentov. Physical Education of Students. 2012. Vol. 7. pp. 50-58.
 19. Imas Y.V., Dutchak M.V., Andrieieva O.V., Kashuba V.O., Kensytska I.L., Sadovskyi O.O. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. Physical education of students. 2018. Vol. 22. № 4. P. 182-189

20. Grygus I. M., Petruk L. A. Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(10):158-169.
21. Iermakov S. S., Ivashchenko P. I., Guzov V. V. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation. *Physical Education of Students*. 2012. Vol. 4. P. 59-61.
22. Kashuba V.O. Golovanova N.L. Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodial systems. *Physical education of students*. 2018. 22(2). p.57-62.
23. Kashuba V.A., Martyniuk O.A. Correction of female student's body spatial organizations disorders in the process of physical education. XVI International Scientific Congress «Olympicsport and sport for all» and the International Scientific Conference «Sport, stress and adaptation.» Sofia, 2012. S.145-148.
24. Kashuba V., Futorny S., Andrieieva O., Goncharova N., Carp I., Bondar O., Nosova N. Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(4), 2018, Art 377, pp.2515-2521.
- ba V.O., Kensytska I.L., Sadovskyi O.O. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical education of students*. 2018. Vol. 22. № 4. pp. 182-189. (In English)
20. Grygus I.M., Petruk L.A. Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(10):158-169. (In Ukrainian).
21. Iermakov S.S., Ivashchenko P.I., Guzov V.V. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation. *Physical Education of Students*. 2012. Vol. 4. pp. 59-61. (In English)
22. Kashuba V.O. Golovanova N.L. Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodial systems. *Physical education of students*. 2018. 22(2). p.57-62. (In English)
23. Kashuba V.A., Martyniuk O.A. Correction of female student's body spatial organizations disorders in the process of physical education. XVI International Scientific Congress «Olympicsport and sport for all» and the International Scientific Conference «Sport, stress and adaptation.» Sofia, 2012. pp.145-148. (In Ukrainian).
24. Kashuba V., Futorny S., Andrieieva O., Goncharova N., Carp I., Bondar O., Nosova N. Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(4), 2018, Art 377, pp. 2515-2521. (In English)

Асаулюк Інна

Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського
м. Вінниця, вул. Острозького 32, 21000, Україна
e-mail: kashubavo@gmail.com

Маринчук Петро

Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського
м. Вінниця, вул. Острозького 32, 21000, Україна
e-mail: kashubavo@gmail.com

Дяченко Анна

Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського
м. Вінниця, вул. Острозького 32, 21000, Україна
e-mail: kashubavo@gmail.com