

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Маринчук Петро

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського, місто Вінниця, Україна

Резюме. У статті наголошується на недостатності розробки методологічного підґрунтя фізичного виховання студентів-музикантів з урахуванням професійно-залежних показників фізичного стану.

Окреслено основні теоретико-методичні положення, що стали підґрунтям розробки технології корекції фізичного стану студентів – музикантів, зокрема актуалізація життєтворчої мотивації студентів до підвищення рівня фізичного стану, регулярних занять фізичними вправами, необхідність розвитку професійно важливих фізичних якостей, забезпечення диференціації фізичного навантаження з урахуванням рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів – музикантів.

Розглянуто структуру технології корекції фізичного стану студентів-музикантів. Технологія містить мету, завдання, принципи, етапи реалізації,

програму з використанням засобів фізичної культури, критерії ефективності. Проаналізовано основні етапи реалізації технології – підготовчий, основний, заключний. Описано засоби рухової активності інноваційного спрямування доступні для використання в практиці закладів освіти, які враховують особливості студентського контингенту, їх режиму освітньої діяльності.

Ключові слова. Студенти музичних спеціальностей, технологія, фізичний стан.

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL REASONING OF
CORRECTION TECHNOLOGIES OF THE PHYSICAL CONDITIONS
OF STUDENTS OF MUSIC SPECIALITY**

Marynychuk Petro

Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University

The article emphasizes the lack of development of the methodological basis for the physical education of students of Music Arts. Professionally dependent indicators of physical condition were taken into account.

The article also outlines the main theoretical and methodological provisions that underlie the development of technology for correction of the physical condition of students of music arts. They are in particular actualization of life-giving motivation of students to increase the level of physical condition, regular physical exercises, the need for the development of professionally important physical qualities, ensuring the differentiation of physical activity,

taking into account the level of physical state and physical conditions of students of Music Arts.

The structure of the technology of correction of the physical condition of students of Music Arts is considered. The technology contains the purpose, tasks, principles, stages of implementation, the program with the use of physical culture, performance criteria. The main stages of the technology implementation – preparatory, main, final – are analyzed. The means of motor activity of innovative direction are described for use in the practice of higher educational institutions, which take into account the features of the student staff, their mode of educational activity.

Key words: students of Music Arts, technology, physical condition.

Вступ. Демократизація та гуманізація освіти визначають основний стратегічний орієнтир діяльності всіх ланок навчальних закладів – формування гармонійної особистості школяра і студента, розвиток творчих спроможностей у взаємозв'язку з підвищенням рівня розумової і фізичної працездатності .

На сучасному етапі успішне забезпечення міцного фундаменту загальних і спеціальних знань, умінь та навичок можливе лише за умови достатньо високого рівня фізичного стану (Д. І. Цись, 2015).

Аналіз фізичного стану сучасної студентської молоді в більшості випадків свідчить про незадовільний рівень розвитку компонентів їх фізичної підготовленості, про тенденції до ослаблення здоров'я абітурієнтів [3].

Не виключенням є стан фізичного розвитку і підготовленості студентів музичних спеціальностей. Зокрема проведено аналітичне вивчення проблеми порушень опорно-рухового апарату і ролі фізичного виховання в його корекції у студентів різних музичних спеціалізацій Л. І.

Юмашевою [5], дозволило виявити, що дисфункції і захворювання опорно-рухового апарату посідають одне з провідних місць.

У зв'язку з цим виникає питання реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) протягом навчання з метою досягнення високого рівня здоров'я, виховання позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності та врахування особливостей майбутньої професії [6, 7].

Питання ППФП студентів різних напрямів підготовки вивчено великою кількістю вітчизняних (В. В. Іванова, 2012; В. І. Афонський, О. А. Хохлова, 2014 та ін.) і зарубіжних (Freund Rudolf, 2006; О. У. Dubinskaya, 2014; В. Ф. Юрчик, 2015) авторів.

Значна кількість робіт присвячена вдосконаленню ППФП студентів навчальних закладів за такими напрямами підготовки: «економічні спеціальності» (Ю. О. Остапенко, 2015; Н. В. Петренко, 2016), «екологія» (І.Г. Бондаренко, 2009), майбутніх фахівців агропромислового виробництва (Карабанов Є. О., 2015), майбутніх співробітників внутрішніх справ (В. А. Данильченко, 2015; Є. Є. Вітютнев, 2016; Д. В. Глущенко, 2016), майбутніх фахівців служби безпеки України (І. І. Вако, 2016), майбутніх фахівців швейного виробництва (Н. Л. Голованова, 2017). Розроблено програму удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей (К. В. Пронтенко, 2009), методику професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-механіків з обслуговування та ремонту повітряних суден (В. Г. Фотинюк, 2014).

Проте, слід зазначити, хоча у окремих роботах (Б. М. Вороханов, 1982; Р. Ш. Гулбані, 1990; В. Г. Лапко, 1998) розглянуті особливості професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх музикантів, відсутні роботи в яких міститься методичний матеріал, що зважає на специфіку фізичного виховання студентів-музикантів. В даному аспекті можливо відмітити наукові дослідження, у яких розроблено і

експериментально обґрунтовано програмний зміст процесу фізичного виховання, що забезпечує корекцію професійно-залежних порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу (Л. І. Юмашева, 2007) [5] та розроблено і теоретично обґрунтовано методіку формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання з урахуванням музичної спеціалізації (Т. К. Бондар, 2017) [1].

Проте не розроблені методичні підходи і технології корекції фізичного стану у процесі фізичного виховання студентів-музикантів, не висвітлені його організаційно-методичні аспекти, відсутні відповідні рекомендації [2], що свідчить про актуальність вивчення даної проблеми і служить підставою для проведення відповідних досліджень.

Мета дослідження – обґрунтувати технологію корекції фізичного стану студентів-музикантів засобами фізичного виховання та представити її структуру.

Завдання дослідження:

1. Описати ключові положення розробки технології корекції фізичного стану студентів-музикантів засобами фізичного виховання.
2. Представити структуру технології корекції фізичного стану студентів-музикантів.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Педагогічні спостереження. Педагогічний експеримент. Педагогічне тестування фізичної підготовленості. Антропометричні та фізіологічні методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Основою теоретико-методичного обґрунтування педагогічних досліджень є наукові підходи, комплекс парадигматичних, прагматичних структур та механізмів у пізнанні або практиці. На думку Л. Хомич, парадигмальний підхід носить у собі риси наукового синтезу, інтеграції, що перш за все визначається

сукупністю наукових підходів у дослідженнях: суб'єкт-суб'єктний, суб'єктно-діяльнісний, професіографічний, акмеологічний, системний та інші, які в сукупності складають цілісну модель методолого-концептуальної основи педагогічної науки, у тому числі, у галузі мистецтва [4]. Вибір наукових підходів обумовлений загальними і специфічними факторами: до загальних можна віднести закономірності розвитку культури і суспільства в цілому, тоді як до специфічних факторів такі, що безпосередньо впливають на динамічні зміни у предметах досліджень, з огляду на їх специфіку [8].

В нашому випадку специфіка дослідження пов'язана з проблемами корекції фізичного стану студентів-музикантів, формуванням у них професійно важливих фізичних якостей. Специфічними є фактори, пов'язані саме з професійною діяльністю студента-музиканта, її особливостями.

Таким чином, розробка технології корекції фізичного стану студентів-музикантів здійснювалось ґрунтуючись на наступних теоретико-методичних положення :

- передумовами розробки технології є потреба оцінки усіх параметрів фізичного стану студентів, з метою визначення відстаючих показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості від нормативів та врахування потреб і мотивацій студентів до регулярних занять фізичною культурою;

- необхідно під час планування процесу фізичного виховання звертати увагу на вирішення завдань розвитку фізичних якостей, що відстають, серед яких сила, спритність, силова витривалість м'язів тулуба та гнучкість (проведений констатувальний експеримент довів наявність негативної тенденції погіршення результатів фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей у процесі навчання, що доведено статистично достовірно гіршими результатами фізичної підготовленості

студентів другого курсу навчання у порівнянні з першим ($p < 0,05$). За гендерною ознакою дана ситуація відповідає загальній тенденції погіршення);

- необхідність розвитку професійно важливих фізичних якостей та психофізіологічних властивостей студентів музичних спеціальностей (гострий зір, рухливість нервових процесів, високий рівень тактильної і кінестатичної чутливості пальців рук, координація та точність рухів, формування темпо-ритмічних умінь, стійкість уваги і її здатність до переключення, статична витривалість м'язів спини, тулуба);

- необхідність забезпечення диференціації фізичного навантаження з урахуванням рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів – музикантів, а також стану їх постави;

- необхідність використання в системі фізичного виховання сучасних інноваційних засобів фізичного виховання, що формують зацікавленість до даного виду діяльності та прагнення до фізичного самовдосконалення;

- необхідність забезпечення системного технологічного підходу до вирішення завдань фізичного виховання, зокрема використання усіх форм проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня студента, використання засобів фізичного виховання для корекції відповідних складових фізичного стану, забезпечення ефективного та своєчасного педагогічного та медико-біологічного контролю;

- необхідність забезпечити можливість додаткових занять з урахуванням індивідуальних змін успіху студента;

- необхідність забезпечення управління процесом фізичного виховання на засадах суворо регламентованого характеру, з використанням уніфікованих нормативів фізичної підготовленості, які враховують особливості майбутньої професійної діяльності та індивідуальних особливостей організму студентів;

- необхідність розробки рекомендацій по вдосконаленню організаційно-методичних умов здійснення процесу фізичного виховання студентів музичних спеціальностей (рекомендації 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 професійної діяльності).

На основі отриманих у констатувальному експерименті даних та визначення теоретико-методичних передумов (описаних вище), обґрунтовано та розроблено з структуру та зміст технології корекції фізичного стану студентів-музикантів, яка містить мету, завдання, принципи, етапи реалізації, програму з використанням засобів фізичної культури, критерії ефективності.

Метою та основними завданнями технології є корекції фізичного стану студентів-музикантів, підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення показників професійно важливих фізичних якостей, формування навичок самостійних занять фізичною культурою.

В основу розробки технології покладено основні принципи фізичного виховання – соціальні (загальні) (гармонійного розвитку особистості, зв'язку з життєдіяльністю, оздоровчої спрямованості); методичні (свідомості і активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності); принципи побудови занять у процесі фізичного виховання (принцип безперервності, прогресування тренувальних дій, принцип циклічності і принцип вікової адекватності педагогічного впливу) (Т. Ю. Круцевич, 2003).

Програма поділена на етапи, які вирішують логічно структуровані взаємопов'язані завдання корекції фізичного стану студентів. Підготовчий етап (вересень-жовтень): формування знань про вплив фізичних вправ на організм; ознайомлення з основами техніки традиційних та інноваційних

засобів авторської програми, засвоєння правил безпеки; створення «фундаменту» для швидкого оволодіння професійними навичками й уміннями – формування базової фізичної підготовленості. Основний етап (листопад-квітень): покращення показників фізичного стану; цілеспрямоване зміцнення м'язового корсету; розвиток професійно важливих фізичних якостей та психофізіологічних властивостей студентів музичних спеціальностей; формування позитивного ставлення фізичної культури та стійкого інтересу до систематичного використання засобів фізичної культури; формування навичок самостійних занять фізичною культурою. Заключний етап (травень–серпень): визначення ефективності запропонованої технології; підтримання на належному рівні показників фізичного стану; розробка рекомендацій до систематичних самостійних занять фізичною культурою.

Практичною складовою технології є програма, яка передбачає використання ряду засобів фізичної культури. Так, нами запропоновані доступні для використання в практиці закладів освіти засоби рухової активності, які враховують особливості студентського контингенту, їх режиму навчальної діяльності та матеріально-технічне і кадрове забезпечення.

Розроблена програма оснований на використанні як традиційних засобів фізичної культури (комплекси вправ застосування ритмічної та атлетичної гімнастик), так і специфічних в рамках заняття фізичної культури у навчальному закладі, зокрема дошки Євмінова та дихальної гімнастики за системою О. Стрельнікової. В програмі реалізовано елементи нового виду рухової активності - заняття з використанням спеціального інвентарю – петлі «TRX» та розвиток моторики пальців рук засобом гумових кілець «еспандер нового покоління».

Критеріями ефективності запропонованої технології є зміни в основних показниках фізичного стану, орієнтацію студентів на самореалізацію в напрямку збереження та зміцнення здоров'я.

Висновки. Фізичне виховання студентів музичних спеціальностей потребує корекції змісту та застосування інноваційних засобів підвищення рівня фізичного стану студентів-музикантів з урахуванням професійно важливих фізичних якостей. Розроблено структуру технології корекції фізичного стану студентів-музикантів, складовою частиною якої програма, що передбачає використання специфічних в рамках заняття фізичної культури у навчальному закладі засобів фізичної культури, зокрема дошки Євмінова та дихальної гімнастики за системою О. Стрельнікової.

Література.

1. Бондар Т. К. Складнокоординаційна структура професійних рухів музикантів та можливості їх удосконалення засобами аквафітнесу / Т. К. Бондар // Гірська школа Українських Карпат. – Івано-Франківськ, 2016. – №15. – С. 70-76.

2. Кравчук В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел "Профессионально-прикладная физическая подготовка") для студентов музыкальных специальностей вузов культуры и искусств / В. И. Кравчук. – Челябинск : Челябинская гос. акад. культуры и искусств, 2014. – 299 с.

3. Трачук С. Фізична підготовленість студенток коледжів різного профілю спеціальностей / С. Трачук, Т. Імас, Л. Кузнецова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 230-234. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_2_46.

4. Хомич Л. О. Парадигмальний підхід як концептуальна основа вищої педагогічної освіти / Л. О. Хомич // Професійна освіта: ціннісні

орієнтири сучасності : зб. наук. пр. / за заг. ред. І. А. Зязюна ; Інститут педагогічної освіти дорослих АПН України. – К.; Харків : НТУ "ХПІ", 2009. – С. 172–178.

5. 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.

6. 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.

7. Pelech I. V., Grygus I. M. Level of physical fitness students. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(2):87-98.

8. Rebrova O. Scientific approaches to the study of performance training of prospective music choreography teachers / Olena Rebrova, Vei Simin // *Modern Tendencies in Pedagogical education and Science of Ukraine and Israel: the way to integration/ Ariel University, Israel*, 2016. – Issue №7. – P. 15-20.

Literatura.

1. Bondar T. K. Skladnokoordinacijna struktura profesijnih ruhiv muzikantiv ta mozhlivosti ih udoskonalennja zasobami akvafitnessu / T. K. Bondar // *Girs'ka shkola Ukraïns'kih Karpat*. – Ivano-Frankivs'k, 2016. – #15. – S. 70-76.

2. Kravchuk V. I. Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov muzykal'nyh special'nostej vuza kul'tury i iskusstv : uchebnoe posobie po discipline «Fizicheskaja kul'tura» (razdel "Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka") dlja studentov muzykal'nyh special'nostej vuzov kul'tury i iskusstv / V. I. Kravchuk. – Cheljabinsk : Cheljabinskaja gos. akad. kul'tury i iskusstv, 2014. – 299 s.

3. Trachuk S. Fizichna pidgotovlenist' studentok koledzhiv riznogo profilju special'nostej / S. Trachuk, T. Imas, L. Kuznecova // Sportivnij visnik Pridniprov'ja. – 2015. – # 2. – S. 230-234. – Rezhim dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_2_46.

4. Homich L. O. Paradigmal'nij pidhid jak konceptual'na osnova vishhoï pedagogichnoï osviti / L. O. Homich // Profesijna osvita: cinnisni orientiri suchasnosti : zb. nauk. pr. / za zag. red. I. A. Zjazjuna ; Institut pedagogichnoï osviti doroslih APN Ukraïni. – K.; Harkiv : NTU "HPI", 2009. – S. 172–178.

5. Jumasheva L. I. Korekcija porushen' postavi studentiv muzichnogo vishhogo navchal'nogo zakladu u procesi fizichnogo vihovannja: avtoref. dis... kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu: 24.00.02 / L. I. Jumasheva ; Nac. un-t fiz. vihovannja i sportu Ukraïni. – K., 2007. – 20 s.

6. 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.

7. Pelech I. V., Grygus I. M. Level of physical fitness students. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016;6(2):87-98.

8. Rebrova O. Scientific approaches to the study of perfonance training of prospective music choreography teachers / Olena Rebrova, Vei Simin // *Modern Tendencies in Pedagogical education and Science of Ukraine and Israel: the way to integration/ Ariel University, Israel*, 2016. – Issue #7. – R. 15-20.