

Vitaliy Kashuba, Inna Asauluk, Anna Dyachenko. Peculiarities of the unit of practical application of correction technology of the students' physical condition in the process of vocational and applied physical training. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017;7(8):1818-1827. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2549517>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6528>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 1223 (26.01.2017).
1223 *Journal of Education, Health and Sport* eISSN 2391-8306 7

© The Authors 2017;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 05.08.2017. Revised: 10.08.2017. Accepted: 31.08.2017.

Peculiarities of the unit of practical application of correction technology of the students' physical condition in the process of vocational and applied physical training

Vitaliy Kashuba, Inna Asauluk, Anna Dyachenko

**National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv;
Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynsky, Vinnytsia**

Abstract

Relevance. On the basis of analysis and generalization of professional scientific and methodical literature, practical experience of domestic and foreign scientists, it has been established that the low level of physical preparedness of future musicians arises an obstacle to the way of the performing technique improvement, and causes a high degree of need of certain physical qualities development.

The research task reflects the gradual achievement of the goal and provided the description of the "practical direction" block features of the correction technology of the physical condition of the students of "Musical Arts" specialty.

Research results. In the article, basing on the analysis of scientific methodological literature and own practical experience, the problems of the process of students' physical training of "Music Art" specialties are formed. The key component of the correction technology of the students' physical condition is presented – the block of "Practical direction". The main goal of the work within the framework of the "Practical direction" block was chosen the correction of physical preparedness level of students of "Musical Arst" specialty.

Conclusions. Implementation of the newest approaches to the planning and organizing of educational and extra-curricular activities on the physical education of students of

"Musical Arts" specialty will enhance the efficiency of the process of professional and applied physical training.

Prospects for further research will be related to the research of the implementation effectiveness of the correction technology of the physical condition of students of "Musical Arts" specialty as a component of the concept of students' professional and applied physical training of the creative group of professions.

Key words: physical condition, correction, students, Musical Arts.

ОСОБЛИВОСТІ БЛОКУ ПРАКТИЧНОГО СПРЯМУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Віталій Кашуба¹, Інна Асаулюк², Анна Дяченко²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

²Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
(м. Вінниця)

Анотація

Актуальність На ґрунті аналізу й узагальнення фахової науково-методичної літератури, практичного досвіду вітчизняних і зарубіжних учених встановлено, що низький рівень фізичної підготовленості майбутніх музикантів постає перешкодою на шляху вдосконалення виконавської техніки, та зумовлює потребу високого ступеня розвитку певних фізичних якостей.

Завдання дослідження відображають поступовість досягнення мети та передбачали опис особливостей блоку «практичного спрямування» технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Результати дослідження. У статті на основі аналізу науково-методичної літератури та власного практичного досвіду сформовано проблематику процесу фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей. Представлено ключовий компонент технології корекції фізичного стану студентів – блок «Практичного спрямування». За основну мету роботи в рамках блоку «Практичного спрямування» обрано корекцію рівня фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Висновки. Упровадження новітніх підходів до планування й організації освітньої та позанавчальної діяльності з фізичного виховання студентів спеціальності «Музичне мистецтво» сприятимуть підвищенню ефективності процесу професійно-прикладної фізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані із дослідженням ефективності впровадження технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», як складової концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів творчо-образної групи професій.

Ключові слова: фізичний стан, корекція, студенти, музичне мистецтво.

Постановка наукової проблеми. Побороти кризову ситуацію в системі фізичного виховання в закладах освіти різного типу можна лише за умови додаткового введених форм роботи з фізичного виховання в навчальний та позанавчальний час студентів та збільшення кількості годин на цю навчальну дисципліну, як у тижневому обсязі, так і за роками навчання, а також забезпечити студентам реальну свободу вибору індивідуально прийнятних форм і засобів фізичної культури протягом усього навчання [1, 2, 4, 5, 7, 9-12, 18].

Складником процесу фізичного виховання є професійно-прикладна фізична підготовка, що уможливує вдосконалення професійної діяльності студентів за допомогою спектра засобів і методів фізичного виховання. Саме така мета професійно-прикладної фізичної підготовки, як формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей студентів, насамперед спрямована на забезпечення виконання ними професійних функцій [3, 4, 6, 8, 13, 14, 18].

Для забезпечення високого рівня здоров'я студентів, виховання позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності й урахування в такому процесі особливостей майбутньої професії, необхідною є реалізація системи професійно-прикладної фізичної підготовки протягом навчання з використанням сучасних фітнес технологій та з урахуванням мотивів та інтересів студентів [4, 6, 8, 14, 16, 17].

Мета дослідження – описати особливості блоку практичного спрямування технології, спрямованої на корекцію фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Методи дослідження. У роботі використані методи аналізу фахової науково-методичної літератури та педагогічні методи дослідження.

Дослідження проведено 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).

Практичні результати, що використані у публікації, отримано під час виконання дослідження дисертантом Маринчуком П.І., науковий керівник – Асаулюк І.О.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на базі Вінницького училища культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича.

У процесі дослідження розроблено технологію корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», особливостями якої є виражене оздоровче спрямування та спеціально підібрані засоби фізичного виховання: комплекси вправ із використанням тренажера ««функціональні петлі TRX», комплекси вправ аутогенного тренування, дихальна гімнастика О. Стрельнікової, стретчинг, комплекси вправ із застосуванням «еспандеру». Технологія структурована на етапи, включає три блоки: теоретичний, практичного спрямування та контролю, містить критерії ефективності та інформаційно-методичний проект «Симфонія здоров'я» [13, 18].

Блок практичного спрямування технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» - основний діяльнісний компонент дослідження.

Метою блоку «Практичного спрямування» було обрано інтенсифікацію процесу адаптації студентів спеціальності «Музичне мистецтво» до навчання, створення «фундаменту» для швидкого вироблення у них професійних навичок і вмінь, та, як наслідок, підвищення ефективності навчання; вдосконалення фізичної підготовленості, профілактики порушень постави, сприяння розвитку потреби систематичного використання засобів фізичної культури під час самостійних занять (рис. 1).

Для забезпечення ефективності технології корекції фізичного стану студентів під час її побудови звертались до напрацювань учених із проблем упровадження інноваційних технологій. Так, на доцільності впровадження інноваційних технологій, спрямованих на формування здоров'я наголошує у своїй роботі А. І. Альошина [1], В. О. Кашуба [9-11]. Також, зважаючи на те, що в експериментальних дослідженнях [3, 14, 15] з'ясовано таку специфіку рухової діяльності студентів спеціальності «Музичне мистецтво», як її темпо-ритмова структура, на початковому етапі реалізації технології

передбачаємо вибір комплексів ритмічної гімнастики, зокрема вправи на розвиток координаційних здібностей із різноритмічним виконанням у фронтальній площині.

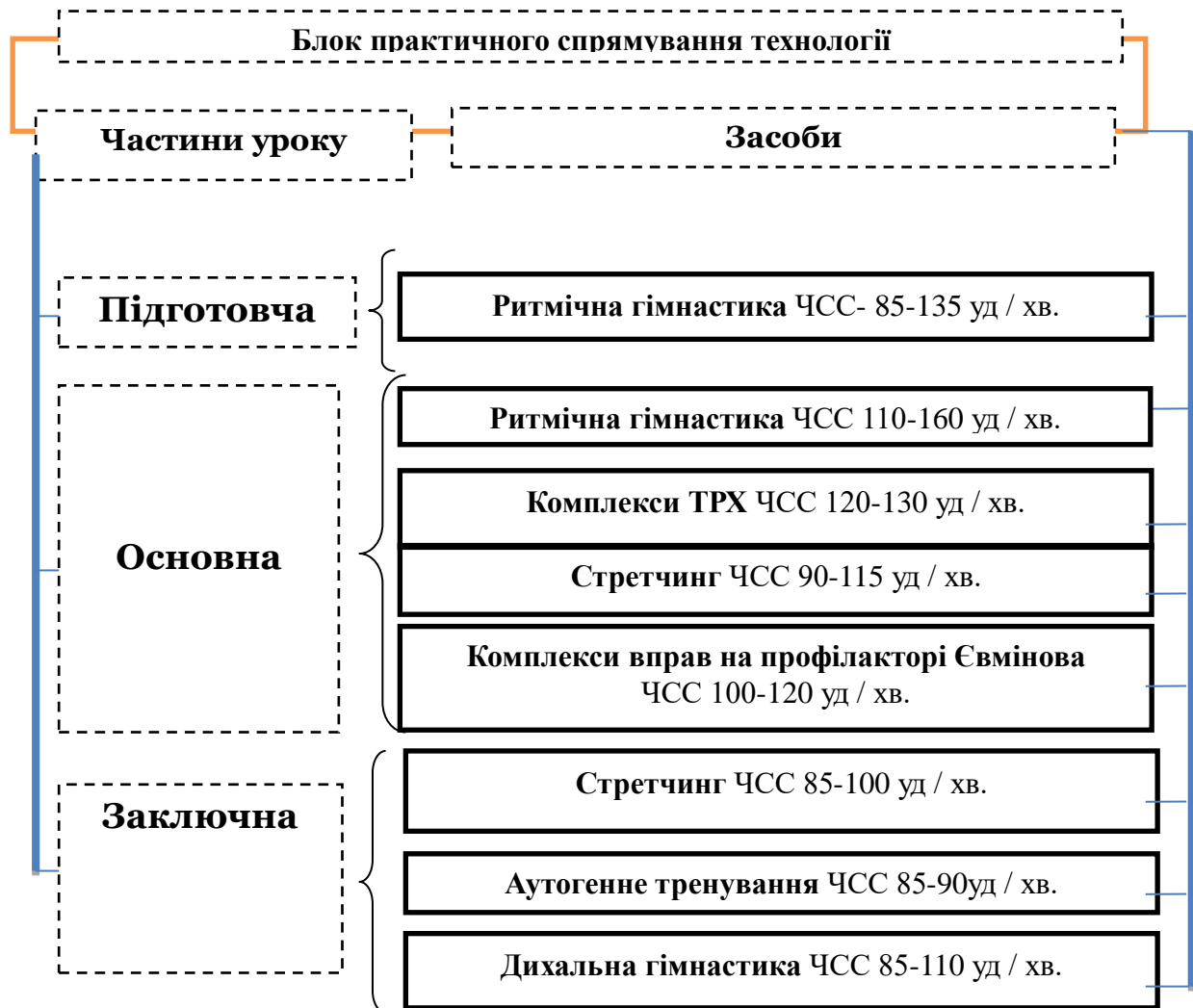


Рис. 1. Компоненти блоку «Практичного спрямування» технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» (П.І.Маринчук, 2016) [13]

Відмітимо, професійна діяльність фахівців культури та мистецтв як багатоаспектна, охоплює організаторську, педагогічну, виконавську, художньо-творчу роботу. У ракурсі психофізичних вимог до особистості професія музиканта належить до найбільш складних. Крім музичних здібностей, музикант повинен мати розвинутими психофізичні якості, як: швидкість реакції, гнучкість, координація рухів, статична витривалість, сила, спритність, рівновага, рухливість і стійкість нервових процесів,

здатність до активної саморегуляції психічного стану, а також хороший стан функціональних систем (серцево-судинної, дихальної, нервової), опорно-рухового апарату [3, 6, 13, 14, 15].

З огляду на відмінності технік гри на музичних інструментах за структурою м'язової діяльності та функціональною специфікою зміст комплексів вправ буде змінено для його диференціації відповідно спеціалізацій, тобто застосування засобів фізичної культури матиме різні варіації в залежно від низки факторів.

Висновки. Упровадження заходів, які передбачають новітні підходи до планування й організації освітньої та позанавчальної діяльності з фізичного виховання студентів спеціальності «Музичне мистецтво», а саме – використанні сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням мотивів та інтересів студентів освітніх закладів культури та мистецтв, застосуванні теоретичних положень галузі фізичної культури і спорту в інноваційному контексті сприятимуть підвищенню ефективності процесу професійно-прикладної фізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані із дослідженням ефективності впровадження технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», як складової концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів творчо-образної групи професій.

Список літературних джерел

1. Альошина А. Концептуальні основи профілактики й корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату в дітей та молоді / Алла Альошина // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 18. – С. 96-102.

2. Асаулюк І. О. Інтерактивні технології підготовки фахівців галузі фізичного виховання / І. О. Асаулюк, А. А. Дяченко // Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С. 104-107.

3. 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.

4. 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.

5. Григус І. М. Оцінка показників фізичного розвитку та функціонального стану студенток спеціальної медичної групи / І. М. Григус, Л. А. Петрук // *Journal of Education, Health and Sport*. 2015;5(10):158-169.

6. 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.*

7. Дяченко А. А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту / А. А. Дяченко, В. М. Костюкевич // *Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С. 104-107.*

8. Кашуба В.А. Технология коррекции компонентов пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. Кашуба, А. Рудницкий, Н. Одноралова // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2014. – Вип. 16. – С. 52-56.*

9. Кашуба В. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення / В. Кашуба, Н. Гончарова, М. Дудко, О. Мартинюк // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 24. – С. 9-14.*

10. Кашуба В. Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания / Віталій Кашуба, Михайло Дудко // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 17. – С. 52-57.*

11. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // *Теория и методика физ. культуры. – Алматы, 2012. – № 1. – С. 73-81.*

12. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // *Физ. воспитание студентов. – Х., 2012. – № 5. – С. 50-58.*

13. Маринчук П. І. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей / П. І. Маринчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 19. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С. 290–292.
14. Рязанцев А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах: дисерт канд. пед. наук 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. - М. 2009. – 140 с.
15. 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.
16. Grygus I., Kuczer T. Optymalizacja poziomu fizycznego zdrowia studentów z uwzględnieniem typu autonomicznego nerwowego system. *Journal of Health Sciences*. 2013. Vol. 3. № 6. S. 323–332.
17. Grygus, I., & Kucher, T. (2013). Optimizing the level of the physical health of the students with a glance of the type of autonomic nervous system. *Physical Education of Students*, 17(3), 26-30.
18. Kashuba Vitaliy, Asauliuk Inna, Diachenko Anna. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*. Vol. 7(2). 2017. p. 765-775.

Referense

1. Aloshyna A. Kontseptualni osnovy profilaktyky u korektsii funktsionalnykh porushen oporno-rukhovoho aparatu v ditei ta molodi / Alla Aloshyna // *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychnе vykhovannia i sport : zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. – Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2015. – Vyp. 18. – S. 96-102.*
2. Asauliuk I.O. Interaktyvni tekhnolohii pidhotovky fakhivtsiv haluzi fizychnoho vykhovannia / I.O. Asauliuk, A. A. Diachenko // *Zb. naukovykh prats XXI Mizhnarodnoi naukovoi konferentsii «Aktualni naukovi doslidzhennia v suchasnomu sviti».* – Pereiaslav-Khmelnyskyi, 2017. – Vyp. 1(21), Ch.2. – S.104-107.
3. Bondar T. K. Skladnokoordynatsiina struktura profesiinykh rukhiv muzykantiv ta mozhlyvosti yikh udoskonalennia zasobamy akvafitnessu / T. K. Bondar // *Hirska shkola Ukrainyskykh Karpat. - №15 . - Ivano-Frankivsk, 2016. – S. 70-76.*

4. Holovanova N. L. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv shveinoho vyrobnytstva z vykorystanniam informatsiinykh tekhnolohii : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia ta sportu : 24.00.02 / Nataliia Leonidivna Holovanova ; MONU, NUFVSU. - Kyiv, 2017. - 24 s.

5. Grygus I. M. Otsinka pokaznykiv fizychnoho rozvytku ta funktsionalnogo stanu studentok spetsialnoi medychnoi hrupy / I. M. Grygus, L. A. Petruk // Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):158-169.

6. Domina Zh. H. Struktura prohramy profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky maibutnikh vchyteliv muzyky / Zh. H. Domina // Visnyk Chernihivskoho DPU imeni T.H. Shevchenka. Serii № 15 : pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport. - Vypusk 64 : zbirnyk nauk. prats. – Chernihiv : ChDPU, 2009. – S. 393 - 395.

7. Diachenko A. A. Deiaki aspekty zastosuvannia informatsiino-kompiuternykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia i sportu / A. A. Diachenko, V. M. Kostiukevych // Zb. naukovykh prats KhKhI Mizhnarodnoi naukovoii konferentsii «Aktualni naukovi doslidzhennia v suchasnomu sviti». – Pereiaslav-Khmelnitskyi, 2017. – Vyp. 1(21), Ch.2. – S.104-107.

8. Kashuba V.A. Tekhnolohyia korrektsyy komponentov prostranstvennoi orhanyzatsyy tela cheloveka v protsesse fizycheskoho vospytannia / V. Kashuba, A. Rudnytskyi, N. Odnoralova // Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni lesi Ukrainky. – 2014. – Vyp. 16. – S. 52-56

9. Kashuba V. Do pytannia pidvyshchennia efektyvnosti fizkulturno-ozdorovchykh zaniat riznykh hrup naselennia / V. Kashuba, N. Honcharova, M. Dudko, O. Martyniuk // Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport : zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. – Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2016. – Vyp. 24. – S. 9-14.

10. Kashuba V. Sovremennye podkhody, metodyky y tekhnolohyy k formirovaniu zdorovoho obraza zhyzny studentov v protsesse fizycheskoho vospytannia / Vitalii Kashuba, Mykhailo Dudko // Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni lesi Ukrainky. – 2015. – Vyp. 17. – S.52-57.

11. Kashuba V. A. Analiz yspolzovannia zdorovesberehaiushchykh tekhnolohiy v protsesse fizycheskoho vospytannia studencheskoi molodezhy / V. A. Kashuba, S. M. Futornyi, E. V. Andreeva // Teoriya y metodyka fiz. kultury. – Almaty, 2012. – № 1. – S. 73-81. 12. Kashuba V. A. Sovremennye podkhody k zdorovesberezhenniu studentov v

protsesse fizycheskoho vospytanyia / V. A. Kashuba, S. M. Futornyi, E. V. Andreeva // Fyz. vospytanye studentov. – Kh., 2012. – № 5. – S. 50-58.

13. Marynychuk P. I. Osoblyvosti profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv muzychnykh spetsialnostei / P. I. Marynychuk // Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Vyp. 19. Vinnytsia: TOV «Planer», 2015. S. 290–292.

14. Riazantsev A. A. Profesyionalno-prykladnaia fizycheskaia podhotovka studentov muzykalnykh vuzov, yspolnytelei na dukhovykh instrumentakh:dysert kand. ped. nauk 13.00.04 – Teoryia i metodyka fizycheskoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky, ozdorovyitelnoi i adaptyvnoi fizycheskoi kultury. - M. 2009. – 140 s.

15. Iumasheva L. I. Korektsiia porushen postavy studentiv muzychnoho vyshchoho navchalnoho zakladu u protsesi fizychnoho vykhovannia: avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02 / L. I. Yumasheva ; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. – K., 2007. – 20 s.

16. Grygus I., Kuczer T. Optymalizacja poziomu fizycznego zdrowia studentów z uwzględnieniem typu autonomicznego nerwowego system. *Journal of Health Sciences*. 2013. Vol. 3. № 6. S. 323–332.

17. Grygus, I., & Kucher, T. (2013). Optimizing the level of the physical health of the students with a glance of the type of autonomic nervous system. *Physical Education of Students*, 17(3), 26-30.

18. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Diachenko Anna. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport*. Vol. 7(2). 2017. p. 765-775.