

Технологія корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)*

Постановка наукової проблеми та її значення. У сучасних умовах реформування загальної середньої освіти, кардинальної зміни освітньої парадигми, орієнтування на педагогічний досвід країн Європи, активного пошуку нових видів освітньої діяльності, що сприятимуть формуванню основних ключових компетентностей, актуальними стають питання щодо розробки нових підходів до викладання фізичної культури в закладах освіти різного рівня акредитації.

Адаптація студентів до інтелектуальних, фізичних і нервових навантажень стає актуальною проблемою, що вимагає в навчальних закладах різного типу свого рішення протягом усіх років навчання.

Проблема методики викладання фізичної культури, обґрунтування та конкретизації змісту, поєднання традиційного й інноваційного для студентів різних спеціальностей були об'єктом наукового вивчення та нині залишаються в центрі уваги ряду фахівців: розроблено програму вдосконалення 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). О. О. Садовським, (2015) теоретично обґрунтовано технологію формування рекреаційної культури студентів для ефективнішого виконання завдань залучення молоді до регулярних рекреаційно-оздоровчих програм, що враховує соціально-психологічні, педагогічні й організаційні передумови розробки [8].

І. І. Вако (2016) запропоновано технологію вдосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів Служби безпеки України [3].

У роботі Н. Л. Голованової (2017) уперше виділено провідні фізичні та психофізіологічні якості, що забезпечують успішну професійну діяльність фахівців швейного виробництва, сприяють досягненню високопродуктивної праці в обраній професії, попередженню професійних захворювань і травматизму та обґрунтовано технологію, спрямовану на розвиток професійно значущих фізичних якостей майбутніх фахівців швейного виробництва, яка включає етапи, блоки цільової спрямованості та дидактичне наповнення, спеціально підібрані засоби фізичного виховання, методи, критерії ефективності та інформаційне забезпечення [4].

Щодо вдосконалення процесу фізичного виховання студентів музичних спеціальностей можемо виокремити роботу Л. І. Юмашевої (2007). Автором розроблено й експериментально обґрунтовано програмний зміст процесу фізичного виховання, що забезпечує корекцію професійно залежних порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу [10].

Дослідження, проведене Т. К. Бондар (2017), дало змогу автору представити структуру та класифікацію складнокоординаційних рухів музикантів. Розроблено й теоретично обґрунтовано методику формування складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики засобами аквафітнесу в процесі фізичного виховання з урахуванням музичної спеціалізації [2].

Недостатність розробки методологічного підґрунтя фізичного виховання студентів-музикантів з урахуванням професійно залежних показників фізичного стану зумовила вибір теми дослідження.

Формулювання мети й завдання статті. **Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та розробити технологію корекції фізичного стану студентів-музикантів засобами фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Системний аналіз науково-методичної літератури та отриманий практичний досвід підтвердив необхідність провадження низки заходів із підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів музичних спеціальностей.

На основі аналізу даних констатувального експерименту визначено основні показники фізичного стану студентів-музикантів, які потребують корекції.

Визначено організаційно-педагогічні умови ефективності реалізації технології корекції фізичного стану студентів-музикантів у процесі фізичного виховання, а саме: створення здоров'язберігального освітнього середовища; дотримання принципів фізичного виховання; використання практичного досвіду організації занять фізичними вправами в закладах освіти; розвиток професійно важливих фізичних якостей і психофізіологічних властивостей студентів музичних спеціальностей; реалізація індивідуального підходу з урахуванням показників фізичного стану й професійних особливостей музичної спеціалізації; підвищення мотивації студентів до самостійних занять фізичною культурою;

створення комплексної системи об'єктивного контролю зміни показників фізичного стану.

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

В основу розробки технології покладено основні принципи фізичного виховання, зокрема побудови занять у процесі фізичного виховання (принцип безперервності, прогресування тренувальних дій, а також циклічності й вікової адекватності педагогічного впливу) [6].

Технологія поділена на етапи, які виконують логічно структуровані взаємопов'язані завдання корекції фізичного стану студентів: формування знань про вплив фізичних вправ на організм; ознайомлення з основами техніки традиційних та інноваційних засобів авторської технології, засвоєння правил безпеки; цілеспрямоване зміцнення м'язового корсета; розвиток професійно важливих фізичних якостей та психофізіологічних властивостей студентів музичних спеціальностей; формування навичок самостійних занять; розробка рекомендацій до систематичних самостійних занять фізичною культурою.

Технологія складається зі змістових блоків, що інтегруються в навчальний процес студентів музичних спеціальностей.

Теоретичний блок уключено до структури технології з огляду на потребу реалізації низки принципів фізичної культури, зокрема принципу свідомості й активності. Мета цього блоку – сприяти засвоєнню знань щодо режиму праці та відпочинку, сформуванню знань про види фізичних вправ та особливості їх використання залежно від рівня фізичного стану; про характеристики фізичного навантаження під впливом фізичних вправ; про види й методи контролю та самоконтролю за показниками фізичного стану; сформуванню вміння самостійно складати комплекси фізичних вправ відповідно до рівня фізичного стану.

Блок «практичного спрямування», мета якого – прискорення процесу адаптації студентів-музикантів до навчання й створення «фундаменту» для швидкого оволодіння професійними навичками й вміннями і, як наслідок, підвищення ефективності навчання; удосконалення фізичної підготовленості, профілактика порушень постави, сприяння розвитку потреби систематичного використання засобів фізичної культури під час самостійних занять.

Блок контролю ефективності виділено в окремий компонент із метою внесення коректив у разі необхідності, визначення ефективності запропонованої технології. Блок містить низку організаційно-методичних заходів первинного, оперативного та поточного контролю.

Опишемо більш детально частину технології – блок «практичного спрямування», який передбачає використання засобів фізичної культури, доступних для реалізації в практиці закладів освіти та таких, що враховують особливості студентського контингенту музичного профілю.

Пошук способів активізації процесу фізичної культури студентів музичних спеціальностей зумовила розгляд можливості впровадження системи фізкультурно-оздоровчих занять, інноваційних форм і створення системи позаурочних заходів у загальному процесі фізичного виховання студентів музичних спеціальностей. Ми брали до уваги рекомендації плеяди авторів. Так, про впровадження інноваційних технологій, спрямованих на формування здоров'я, наголошено в роботі А. І. Альошиної [1]; М. В. Дутчак [5] зазначає: під час формулювання основних положень концепції залучення населення до рухової активності існує необхідність запровадження інноваційних стратегій, які стимулюють відомі прогресивні підходи та сприяють інтеграції у вітчизняну систему передового світового досвіду

З огляду на вищезначене, блок «практичного спрямування» оснований на використанні як традиційних засобів фізичної культури (комплекси вправ ритмічної гімнастики), так і специфічних, у рамках заняття фізичної культури в навчальному закладі, зокрема профілактика Євмінова та дихальної гімнастики за системою О. Стрельнікової, спеціального інвентарю – петлі «TRX» і стретчингу. Використання засобів фізичної культури в рамках блоку «практичного спрямування» технології реалізується в урочних та позаурочних формах роботи. Розглянемо деякі аспекти урочних форм блоку «практичного спрямування» крізь призму підвищення рівня фізичної підготовленості (рис. 1).

Ми погоджуємось із думкою авторів (В. Кашуба, Н. Гончарова, М. Дудко, О. Мартинюк), що не завжди організація фізкультурно-оздоровчого процесу відповідає загальнотеоретичним положенням його здійснення та, що головне, не враховує індивідуальних особливостей контингенту тих, хто займається, що потребує додаткового дослідження та визначення напрямів підвищення ефективності цього процесу [6].

З огляду на вищезначене ми здійснювали диференціацію змісту комплексів вправ залежно від музичної спеціалізації, оскільки техніка гри на різних музичних інструментах принципово відрізняється за структурою м'язової діяльності та функціональною специфікою.

Д. Е Чернов (2015) наголошує: проблема психомоторного розвитку повинна бути в центрі уваги всіх тих педагогів, які виховують музиканта-виконавця (інструменталіста, диригента, співака).

Рухова активність відіграє істотну роль у підвищенні якості виконання музичного твору, а рухи музиканта завжди повинні відображати певний намір виконавця. Саме тому виконання багатьох художніх завдань неможливе без правильної організації рухової діяльності. Релаксація, саморегуляція й самоконтроль, застосування різних вправ, правильне використання та розподіл м'язового навантаження під час виконавської діяльності є необхідними умовами професійної майстерності студента-музиканта [9].



Рис. 1. Схематичне зображення урочних форм організації технології корекції фізичного стану студентів-музикантів

Кожному музиканту притаманні характерні індивідуальні особливості рухів, які відрізняють його техніку гри, що залежать від морфофункціональних і психофізіологічних особливостей розвитку його організму, властивостей нервової системи, емоційності та підготовленості [2], робоча поза й характер посадки щодо музичного інструмента зумовили включення до блоку «практичного спрямування» таких комплексів вправ:

- із використанням спеціального інвентарю – петлі «TRX» – для розвитку фізичних якостей; особливу увагу приділяли розвитку статичної силової витривалості різних груп м'язів, розвитку статичної та динамічної рівноваги;

- із застосуванням профілактора Євмінова й стретчингу для підвищення рухливості в суглобах, що витримують основне навантаження під час роботи з інструментом; вправи для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів, які постійно виконують інтенсивні робочі рухи або перебувають у перенавантаженні;

- із використанням ритмічної гімнастики, для розвитку здатності до відчуття ритму та управління просторовими й силовими параметрами рухів.

Критеріями ефективності запропонованої технології є зміни в основних показниках фізичного стану, підвищення рівня розвитку статичної силової витривалості різних груп м'язів, рівня розвитку рухливості в суглобах та рівня розвитку координаційних здібностей, формування навичок самостійних занять фізичною культурою, орієнтація студентів на самореалізацію в напрямі збереження й зміцнення здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Установлено недостатність теоретично-методичного обґрунтування процесу фізичного виховання студентів-музикантів. Розроблено технологію корекції фізичного стану студентів-музикантів засобами фізичного виховання, яка містить такі змістові частини, як теоретичний блок, блок «практичного спрямування» та блок контролю. Комплекси вправ блоку «практичного спрямування» дають змогу вдосконалити професійно важливі рухові уміння й навички, оскільки динаміка та тембр звучання, метроритмічна сторона виконання музичного твору зумовлені точністю диференціювання зусиль та часу, управління просторовими й силовими параметрами рухів.

Джерела та література

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. Цюць, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 18. – С. 96–102. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://esnuir.eunu.edu.ua/handle/123456789/11662>
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. Вако І. І. Удосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців Служби безпеки України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Ілля Ілліч Вако ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2016. – 20 с
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. Дугчак М. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» / М. Дугчак, Є. Баженков // Спортивна наука Україні. – 2015. – № 5 (69). – С. 56–63.
6. Кашуба В. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення / Віталій Кашуба, Наталія Гончарова, Михайло Дудко, Оксана Мартинюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Серія : Фізичне виховання і спорт : зб. наук. праць / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. студ. т-во ; редкол. : І. Я. Коцан (голов. ред.) [та ін.]. – Луцьк, 2016. – Вип. 24. – С. 9–14. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ir.kneu.edu.ua/handle/2010/22498>
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ: Олімп. літ., 2012. – Т. 1. – 392 с.
8. 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.
9. Чернов Д. Е. Проблема двигательной активности и мышечной свободы музыканта-исполнителя / Д. Е. Чернов // Специальное образование. – 2015. – № 4 (40). – С. 107–115.
10. 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 ; НУФВСУ. – Київ, 2007. – 20 с.

Анотації

У статті наголошено на недостатності розробки методологічного підґрунтя фізичного виховання студентів-музикантів з урахуванням показників фізичного стану. **Мета цієї наукової розвідки** – теоретично обґрунтувати та розробити технологію корекції фізичного стану студентів-музикантів засобами фізичного виховання. У педагогічному експерименті брали участь студенти Вінницького училища культури і мистецтва імені М. Д. Леонтовича. **Методи дослідження** – аналіз спеціальної науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення педагогічного досвіду, педагогічний експеримент, якісний аналіз результатів експерименту. Розглянуто структуру технології корекції фізичного стану студентів-музикантів. Технологія містить мету, завдання, принципи, етапи реалізації, змістові блоки, критерії ефективності. Описано урочні форми інноваційного спрямування, доступні для використання на практиці закладів освіти, які враховують особливості студентського контингенту, режиму їхньої навчальної діяльності.

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

Петр Маринчук. Технология коррекции физического состояния студентов музыкальных специальностей. В статье отмечается недостаточность разработки методологической основы физического воспитания студентов-музыкантов с учетом показателей физического состояния. **Цель этого научного исследования** – теоретически обосновать и разработать технологию коррекции физического состояния студентов-музыкантов средствами физического воспитания. В педагогическом эксперименте принимали участие студенты Винницкого училища культуры и искусств имени Н. Д. Леонтовича. **Методы исследования** – анализ специальной научно-методической литературы; изучение и обобщение педагогического опыта, педагогический эксперимент, качественный анализ результатов эксперимента. Рассмотрена структура технологии коррекции физического состояния студентов-музыкантов. Технология включает цель, задачи, принципы, этапы реализации, содержательные блоки, критерии эффективности. Описываются урочные формы инновационного направления, доступные для использования в практике учебных заведений, которые учитывают особенности студенческого контингента, режима их учебной деятельности.

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

Petro Marynychuk. The Technology of Physical Fitness Correction of Students of Musical Specialties. The article emphasizes the lack of development of a methodological basis for physical education. The processes of physical education of students of musical specialties is not enough studied. The processes of physical education should be based on the level of student's physical fitness. The purpose of the investigation is to give theoretical backgrounds and to develop technology of physical fitness correction of musical specialties students. The students of M. D. Leontovych Vinnytsia School of Culture and Arts participated in the pedagogical experiment. The methods of the research include the analysis of special scientific and methodological literature; the investigation and generalization of pedagogical experience;

pedagogical experiment, qualitative analysis of the results of the experiment. The article analyses the technology of physical fitness correction of musical specialties students.

This technology consists of the purpose, tasks, principles, stages of its realization, contextual blocs, and criteria of its effectiveness. The described lesson forms of innovative direction are available to the usage in practice in the educational establishments. The peculiarities of students' contingent and regime of their educational process should be taken into consideration.

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