

**ОРГАНІЗАЦІЙНО - МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ  
КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО»**

*Маринчук Петро*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотації:**

У статті на основі аналізу науково-методичної літератури та системного аналізу передового досвіду сформовано проблематику процесу фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей. Фізична культура як навчальна дисципліна в закладах музичного профілю, являється результуючою мірою комплексного впливу різних організаційних форм, засобів і методів загальної та спеціальної підготовки на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетентності. За основну мету роботи обрано корекцію фізичного стану студентів музичних спеціальностей. Завдання дослідження відображають поступовість досягнення мети. У педагогічному експерименті брали участь студенти першого курсу Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича. Визначено основні напрями вдосконалення процесу фізичного виховання студентів музичних спеціальностей та розроблено технологію корекції фізичного стану студентів музичних спеціальностей. Характерними особливостями технології є дидактичне наповнення, спеціально підібрані засоби і методи навчання, педагогічний контроль, критерії ефективності та форми організації фізичного виховання. Засоби фізичного виховання в рамках технології комбіновано у різних варіаціях в залежності від ряду факторів та етапу впровадження. Визначаючи спрямованість програми та її компонентів, ми брали до уваги спеціалізацію студентів музичних спеціальностей, їх розподіл по групах для академічних занять, бажання до змісту секційних занять та виявлені порушення фізичного стану і професійно важливі рухові уміння та навички.

**Organizational and methodological basics of implementation correction of physical state technology in educational process of "Music art" speciality students.**

In the article, based on the analysis of scientific and methodological literature and system analysis of best practices, the problems of the process of physical training of students of musical specialties are formed. Physical culture as a teaching discipline in music institutions is a measure of the complex impact of various organizational forms, means and methods of general and special training on the personality of a future specialist in the process of forming his professional competence. The main goal of the work was chosen to correct the physical condition of students of musical specialties. The research objectives reflect the gradualness of the achievement of the goal. The first-year students of the Vinnitsa School of Culture and Arts named after ND Leontovich took part in the pedagogical experiment. The basic directions of perfection of the process of physical education of students of musical specialties are determined and the technology of correction of physical condition of students of musical specialties is developed. Typical features of the technology are didactic filling, specially selected means and methods of teaching, pedagogical control, efficiency criteria and forms of organization of physical education within the technology are combined in different variations depending on a number of factors and the stage of implementation. Defining the focus of the program and its components, we took into account the specialization of students of music specialties, their distribution in groups for academic studies, the desire for content of sectional occupations, revealed violations of physical condition, as well as professionally important motor skills.

**Организационно-методические основы внедрения технологии коррекции физического состояния в образовательный процесс студентов специальности «Образовательное искусство».**

В статье на основе анализа научно-методической литературы и системного анализа передового опыта сформирован проблематику процесса физической подготовки студентов музыкальных специальностей. Физическая культура как учебная дисциплина в заведениях музыкального профиля, выступает мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и специальной подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности. Основной целью работы выбрана коррекция физического состояния студентов музыкальных специальностей. Задачи исследования отражают постепенность достижения цели. В педагогическом эксперименте принимали участие студенты первого курса Винницкого училища культуры и искусств имени Н. Д. Леонтовича. Определены основные направления совершенствования процесса физического воспитания студентов музыкальных специальностей и разработана технология коррекции физического состояния студентов музыкальных специальностей. Характерными особенностями технологии является дидактическое наполнение, специально подобранные средства и методы обучения, педагогический контроль, критерии эффективности и формы организации физического воспитания. Средства физического воспитания в рамках технологии комбинировано в разных вариациях в зависимости от ряда факторов и этапа внедрения. Определяя направленность программы и ее компонентов, мы принимали во внимание специализацию студентов музыкальных специальностей, их распределение по группам для академических занятий, желание к содержанию секционных занятий, выявленные нарушения физического состояния, а также профессионально важные двигательные умения и навыки.

**Ключові слова:**

*студенти музичних спеціальностей, технологія, фізичний стан.*

*students of musical specialties, the technology, physical fitness.*

*студенты музыкальных специальностей, технология, физическое состояние.*

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Система освіти в галузі фізичної культури пов'язана з одержанням знань та з опануванням руховими вміннями та навичками, які вимагають відповідної фізичної підготовки. Як відмічають спеціалісти – культура здоров'я у студентської молоді повинна

формуватися протягом усього періоду навчання у освітньому закладі. У зв'язку з цим актуальним стає проблема організації освітнього процесу в закладах освіти з урахуванням показників фізичного стану [1, 3, 5, 6].

Аналіз літературних джерел та узагальнення досвіду провідних фахівців фізичного виховання показують, що програми навчальних закладів різного рівня акредитації не достатньо враховують особливості фізичного стану студентської молоді.

У третьому тисячолітті використання досягнень науково-технічного прогресу, впровадження засобів інформаційних технологій, знання параметрів моделювання рухової функції людини, достатній розвиток сучасних фізкультурно-оздоровчих та фітнес технологій дають нам можливість одержати об'єктивні критерії для програмування освітнього процесу з фізичного виховання з врахуванням показників фізичного стану.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останнє десятиліття зроблений значний внесок у удосконалення процесу фізичного виховання студентів, обґрунтовано: модель формування цінностей здорового способу життя студентів (І.Л.Кенсицька, 2018); раціональну організацію вільного часу, застосування рекреаційно-оздоровчих заходів (М. Ю. Ячнюк, 2016; J. Daniel, 2013; K. Gordon, 2015, О.О. Садовський, 2017), зокрема технологію формування рекреаційної культури студентів (О.О. Садовський, 2017); програму оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я (В. В. Пильненький, 2005); розроблено: програму самостійних оздоровчих занять фізичними вправами з урахуванням рівня фізичного стану для студентів технічних спеціальностей (С.А.Савчук, 2002); структуру та зміст експериментальної програми секційних занять з волейболу з метою зміни рівня фізичного стану та його окремих компонентів студентів (І. А. Чередниченко, 2018) [4].

Автори єдині у думці, для підвищення якості організації процесу фізичного виховання у навчальних закладах необхідно проведення цілеспрямованої роботи, в основі якої, перш за все, повинна бути діагностика фізичної підготовленості студентів з подальшим прийняттям педагогічних заходів.

З огляду на вищезначене, можемо констатувати, що, необхідною складовою підготовки фахівців є раціонально організована рухова активність в умовах навчання, що викликає інтерес та має як оздоровчу, так і професійну спрямованість [1, 2]. У той же час, вимоги щодо підготовки фахівця, здатного до компетентного здійснення професійної діяльності обумовлюються забезпеченням належного рівня фізичного стану.

Аналіз стану фізичного виховання студентів спеціальності «музичне мистецтво» показав, що у більшості з них, зазвичай, не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують основними, найефективнішими засобами оздоровлення – фізичними вправами, рухова активність студентів даної спеціальності знаходиться на низькому рівні. Це, поряд із потребою корекції фізичного стану студентів, обумовлює необхідність удосконалення процесу фізичної підготовки майбутніх фахівців спеціальності «музичне мистецтво».

Дані положення пояснюють необхідність розробки технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «музичне мистецтво».

**Мета дослідження** – розробити технологію, спрямовану на корекцію фізичного стану студентів спеціальності «музичне мистецтво» та описати організаційно - методичні засади її впровадження.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних літературних джерел, соціологічні, педагогічні методи. Дослідження проводилось на базі Вінницького училища культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Результати оцінки рівня фізичного стану, зокрема тестування рівня фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво», які отримані в ході дослідження, підтвердили дані літератури про те, що

## І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

однією з найважливіших задач розвитку рухових якостей студентів є корекція і розвиток професійно-значущих фізичних здібностей. Для вирішення цієї задачі необхідно розробити комплексну технологію корекції фізичного стану студентів даної спеціалізації.

Метою розробленої технології є корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», підвищення рівня фізичної підготовленості, профілактика порушень постави, покращення показників професійно важливих фізичних якостей, формування навичок самостійних занять фізичною культурою.

Розроблена технологія базувалася на програмі з фізичної культури для підготовки молодшого спеціаліста спеціальності : 5.02020401 «Музичне мистецтво» та містить теоретичний блок, 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 та блоку контролю ефективності технології.

Частиною теоретичного блоку технології являлась інформаційно- методична система «Симфонія здоров'я», оскільки тенденція розвитку сучасного суспільства, його виражена інформатизація, зумовлюють необхідність все більш широкого використання інформаційних технологій в галузі освіти.

В процесі реалізації технології нами запропоновано використання комплексів вправ фізкультхвилинок та фізультпауз на дисциплінах професійної підготовки. Зокрема, на дисципліні «Методика навчання гри на інструменті», яка проводиться 32 години у I півріччі та 40 годин у другому нами розроблені комплекси вправ для проведення фізкультхвилинок тривалістю 1 – 2 хв на кожному занятті. Протягом року студенти відвідували дисципліну «Спеціальний клас», яка проводиться 32 години у I півріччі та 60 годин у другому. На даній дисципліні нами запропоновано фізультпаузи тривалістю 5 хвилин. На дисциплінах «Основи диригування» «Інструментознавство» та «Сольфеджіо» були запроваджені комплекси вправ для зняття втоми та вправи для зорового аналізатора.

В рамках заняття фізичної культури у навчальному закладі застосовувались комплекси вправ на профілакторі Євмінова та дихальна гімнастика за системою О. Стрельнікової, спеціальний інвентар – петлі «TRX», ритмічна гімнастика та стретчинг. Вищезначені засоби комбіновано в рамках уроку у різних варіаціях в залежності від ряду факторів, та етапу впровадження технології.

Нами розроблено моделі занять для підготовчого, основного та підтримуючого етапів реалізації технології. Наведемо приклади моделей занять для підготовчого етапу (табл. 1, 2).

Таблиця 1

### Структура моделей 1, 2, 5, 6 практичного заняття з фізичної культури підготовчого етапу технології (вересень- жовтень)

Частина заняття	Блоки різного цільового напрямку	Час, хв	Блоки різного цільового напрямку	Час, хв
Підготовча	Згідно програми з фізичного виховання	10	Згідно програми з фізичного виховання	10
Основна	<i>Ритмічна гімнастика</i>	15	Згідно програми з фізичного виховання <i>Комплекси вправ на профілакторі Євмінова</i>	30  20
	Згідно програми з фізичного виховання	20		
	<i>Методика системи стретчинг</i>	15		
Заключна	Згідно програми з фізичного виховання	10	<i>Аутогенне тренування</i>	10
Всього		70		70

# І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Таблиця 2

## Структура моделей 3,4,7,8 практичного заняття з фізичної культури підготовчого етапу технології (вересень- жовтень)

Частина заняття	Блоки різного цільового напрямку	Час, хв	Блоки різного цільового напрямку	Час, хв
Підготовча	Згідно програми з фізичного виховання	5	Згідно програми з фізичного виховання	10
	<i>Ритмічна гімнастика</i>	10		
Основна	Згідно програми з фізичного виховання	15	<i>Методика системи стретчинг</i>	15
	<i>Комплекси вправ на функціональних петлях TRX</i>	20	Згідно програми з фізичного виховання	15
	Згідно програми з фізичного виховання	10	<i>Комплекс вправ на профілакторі Євмінова</i>	20
Заключна	<i>Методика системи стретчинг</i>	10	<i>Дихальна гімнастика</i>	10
Всього		70		70

Необхідно відмітити, що серед засобів технології корекції фізичного стану студентів на основному етапі реалізації технології були переважно комплекси вправ на профілакторі Євмінова та комплекси вправ на функціональних петлях TRX, тоді як комплекси стретчингу стали частиною домашнього завдання та ранкової гімнастики.

На підтримуючому етапі частиною блоку «практичного спрямування» - комплекси вправ для різних груп м'язів, оскільки кожному музиканту притаманні характерні індивідуальні особливості рухів, які відрізняють його техніку гри та залежать від морфофункціональних особливостей розвитку його організму та робочої пози щодо музичного інструменту.

**Висновки.** Широкий спектр досліджень науково-методичних робіт свідчить, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно оптимізувати їхню рухову активність. Отримані результати досліджень підтвердили необхідність розробки технології, спрямованої на корекцію фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» та підвищення професійно-значущих фізичних якостей. Технологія, інтегруючись у освітній процес студентів спеціальності «Музичне мистецтво», передбачає поділ на три етапи та складається з блоків цільової спрямованості.

У той же час інтеграція засобів розробленої нами технології передбачає не просто сумарне об'єднання окремих елементів, а їх синтез і в результаті отримання системи, що володіє властивостями цілісності, тобто інтеграція будується як взаємодія під час усіх форм діяльності в рамках освітнього процесу.

**Перспектива подальших розвідок у даному напрямі** полягають у удосконаленні інформаційно-методичної системи «Симфонія здоров'я» для формування теоретичних знань, мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом у студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

### Список літературних джерел:

1. Голованова Н. Л. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців швейного виробництва з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.

### References:

1. Golovanova N. L. Professional-Applied Physical Training of Future Specialists in Sewing Production Using Informational Technologies: Author's abstract. dis ... Candidate Sciences of Phys.

виховання та спорту : 24.00.02; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2017. 24 с.

2. Дяченко А.А., Костюкевич В.М. До питання фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні тенденції розвитку української науки : Всеук. наук. конф., 21-22 вересня 2017 р., Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 7 С.82-86.

3. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2011. 40 с.

4. Чередниченко І.А. Ефективність використання спортивних ігор як одного із засобів підвищення фізичного стану студентської молоді. Збірник тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів і студентів ЗНТУ. 2015. Т. 4. С. 192–194.

5. Kashuba V., Kolos M., Rudnitskvi O., Yaremenko V., Shandrygos V., Dudko M., Andriieva O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport* Vol. 4. 2017 n. 2472–2476.

6. 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 methodical systems. *Physical education of students* Vol. 22 (2). 2018 p. 57–62.

upbringing and sports: 24.00.02; MESU, NUFVSU. Kyiv, 2017. 24 p.

2. Diachenko A. A., Kostiukevych V. M. On the issue of physical education of students of higher educational establishments. *Contemporary trends in the development of Ukrainian science: All Ukr. sciences conf., September 21-22, 2017, Pereyaslav-Khmelnytsky*, 2017. Ed. 7 pp.82-86

3. Pylypiev L. P. Theoretical and Methodical Foundations of Professional-Applied Physical Training of Students of Higher Educational Institutions: author's abstract. *dis ... Doctor of Science in Physics. education and sports: 24.00.02; National university of physical education and sports of Ukraine. K.*, 2011. 40 p.

4. Cherednichenko I.A. The effectiveness of the use of sports games as one of the means of improving the physical condition of student youth. *Collection of abstracts of annual scientific-practical conference among teachers, scientists, young scientists, post-graduate students and students of ZNTU. 2015. Vol. 4. pp. 192-194*

5. Kashuba V., Kolos M., Rudnitskvi O., Yaremenko V., Shandrygos V., Dudko M., Andriieva O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport* Vol. 4. 2017 n. 2472–2476.

6. 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 methodical systems. *Physical education of students* Vol. 22 (2). 2018 p. 57–62.

**DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293577>**

### **Відомості про авторів:**

Маринчук П. І.; [orcid.org/0000-0001-7545-4443](https://orcid.org/0000-0001-7545-4443); Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, Вінниця, 21000, Україна.