

## I. Науковий напрям

7. Зязюн І. А. Педагогічний професіоналізм у контексті професійної свідомості / І.А.Зязюн // Педагог професійної школи : Зб. наук. пр. – К. : Науковий світ, 2001. – Вип. 1. – С. 8 – 17.

8. Лаврінченко О. А. Тенденції розвитку ідей педагогічної майстерності вчителя: теорія і практика (середина XVI – кінець XX). Дис... докт. пед. наук. 13.00.01 – «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Олександр Андрійович Лаврінченко. – Київ 2009. – 532 с.

9. Пинзеник О. М. Розвиток професійної майстерності викладача вищого педагогічного навчального закладу I-II рівнів акредитації. Дис... канд. пед. наук. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Олена Мафтеївна Пинзеник. – Херсон – 2010. – 268 с.

10. Федірчик Т. Д. Педагогічна діагностика в діяльності викладача вищого навчального закладу як основа його професійного становлення / Т. Д. Федірчик // Наука і освіта. – Одеса, 2007. – Вип. 1–2. – С. 30–34.

11. Shannon C., Weaver W. The mathematical theory of communication. – Urbana, University of Illinois Press, 1949 – 389 S.

12. Максимчук Б.А. Формування валеологічної компетентності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання (теоретико-методичний аспект): [монографія] / Борис Анатолійович Максимчук; за ред. д-ра пед. наук, проф., члена-кореспондента НАПН України Р.С.Гуревича. — Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. — 385 с.

### ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

*Маринчук Петро, Асаулюк Інна*

Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського

#### Анотації:

У статті розглянуто проблема мотивації до занять фізичними вправами студентів музичних спеціальностей. Здійснений аналіз останніх публікацій за визначеною проблемою, використано результати анкетного опитування студентів 1-2 курсів музичних спеціальностей. Визначено засоби фізичного виховання щодо мотивації до занять фізичними вправами.

The article considers the problem of motivation to employment by physical training of students of musical specialities. The analysis of recent publications on a specific problem. This article uses the results of questionnaire of students of 1-2 courses of the music major. Define the means of physical education on the motivation to exercise.

В статье рассмотрена проблема мотивации к занятиям физическими упражнениями студентов музыкальных специальностей. Осуществлен анализ последних публикаций по определенной проблеме. В статье использованы результаты анкетного опроса студентов 1-2 курсов музыкальных специальностей. Определены средства физического воспитания относительно мотивации к занятиям физическими упражнениями.

#### Ключові слова:

інтерес, мотивація, фізична підготовленість, фізичні якості, фізичне виховання.

interest, motivation, physical fitness, physical quality, physical education.

интерес, мотивация, физическая подготовленность, физические качества, физическое воспитание.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Формування навчальної мотивації є однією із найголовніших проблем сучасних закладів освіти. Впровадження вимог системи виховання щодо здорового способу життя залежить не лише від бажання й здібностей сучасної молоді, а й від створення мотивації для занять фізичною культурою.

На сучасному рівні проблема забезпечення позитивного впливу занять фізичною культурою та спортом на сьогодні є актуальною через погіршення фізичного і психічного здоров'я, низьким рівнем рухової активності та фізичної підготовленості сучасної молоді.

Заняття фізичною культурою студентів музичних спеціальностей сприяють формуванню ведення здорового способу життя, а також духовному і фізичному розвитку. Заняття фізичними вправами позитивно впливають на здоров'я, рівень рухової активності, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів музикантів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність [3,5,7].

## I. Науковий напрям

---

Низький рівень здоров'я, низький рівень підготовленості, невпевненість в собі, боязнь отримати травму під час занять фізичною культурою і спортом - перешкоджає розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки рухових дій, звільнення лікарів та батьків від уроків фізичної культури та фізичних навантажень, формують у молоді негативне ставлення до фізичного виховання та спорту і нерідко призводять до виникнення професійних захворювань [3, 4].

У спеціальній літературі з фізичного виховання немає достатньо обґрунтованих педагогічних рекомендацій щодо застосування в навчальному процесі фізичних вправ і видів спорту для студентів музичних професій. Особливого значення набувають дослідження, спрямовані на наукове обґрунтування методики з фізичного виховання, реалізація якої дозволить забезпечити необхідний рівень розвитку професійно важливих фізичних якостей і функцій, поліпшить показники фізичної підготовленості та стан здоров'я студентів.

Не викликає сумніву, що кожна професія має свою рухову специфіку, яка відрізняється умовами праці, психофізичними характеристиками і висуває різноманітні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій і психічних властивостей людини [1, 5, 6].

**Мета дослідження** – визначення мотиву до занять фізичною культурою й спортом серед студентів музичних спеціальностей.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних літературних джерел, анкетування, опитування.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось на базі Вінницького училища культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича. У дослідженні взяли участь студенти першого, другого курсів музичних спеціальностей та 15 викладачів стажем роботи понад 15 років.

**Результати дослідження.** Останніми роками спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану [2,3,5].

Професійно-прикладна фізична підготовка - важлива складова процесу фізичного виховання музикантів спрямована на поліпшення стійкості організму до несприятливих, специфічних умов професійної діяльності, розвивати морально-вольові та інші психологічних якості, формувати рухові уміння та навички, які використовуються у даному виді діяльності.

Для проведення занять з фізичного виховання з урахуванням особливостей музичних професій, студентів-музикантів розподіляємо на 4 групи: 1-а група - піаністи, струнники, виконавці на народних струнних інструментах і баяністи; 2-а група - вокалісти та диригенти-хоровики; 3-тя група - духовики і ударники; 4-а група - композитори і теоретики.

Аналіз літературних джерел і бесід з фахівцями Вінницького училища культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича (Городинським С.С.- директором училища, заслуженим артистом України, викладачем-методистом; викладачами-методистами: Леонтєвою С.В., Леонтєвим О.І., Бобровником А.М.) показали, що професійна діяльність музикантів характеризуються малорухливим станом (гіпокінезією), тривалим перебуванням у вимушеній позі стоячи або сидячи. Тривале перебування у вимушеному положенні призводить до порушення постави, а робота з витягнутими вперед руками призводить до виникнення кіфозу в грудному відділі хребетного стовпа. При викривленні хребта в грудному відділі ускладнюється робота серцево-судиної системи та дихання стає поверхневим. В результаті порушується вентиляція легенів, знижується обмін речовин через недостатнє надходження кисню. В результаті тривалого перебування в положенні стоячи у музикантів спостерігається велике фізичне навантаження на м'язи ступні, що в свою чергу зумовлює можливість розвитку плоскостопості [2,6,8].

## I. Науковий напрям

---

Викладачі духового відділу, Коломієць І.І., керівник духового оркестру училища, Малеванчук В.П., завідувачий цикловою комісією духового відділу, відмітили, що виконавці на духових інструментах відчують велике навантаження на ноги, плечовий пояс; виникає напруження у верхніх кінцівках. Вимушена робоча поза сидячи з постійно нахиленою головою і витягнутими вперед руками призводить, як правило, до значних перевантажень шийно-грудного відділу хребта. Це є частою причиною розвитку остеохондрозу. Робоча поза сидячи менш втомлює, ніж робоча поза стоячи і в деяких випадках може розглядатися як більш зручна, так як є можливість тримати в розслабленому стані м'язи ніг. Тривала робота в положенні сидячи, особливо з нахиленим тулубом, крім втоми м'язів спини і шиї, може привести до розвитку застійних явищ в нижніх кінцівках, черевної та тазової областях, а також до розтягування і ослаблення м'язів плечового пояса і розгиначів спини. Останнє тягне за собою порушення постави (асиметрію плечей, сутулість, відставання лопаток і т.п.). Доцільно зміцнювати і розвивати пластичність пальців, м'язів обличчя та діафрагмальне дихання.

Статична напруга м'язів, велике навантаження на м'язи обличчя, нервово-психічна перевтома та психофізичні труднощі випробовують валторністи, відзначає викладач духового відділу, заслужений діяч мистецтв України - Пойменов Ф.І.

Така обмежена рухова активність погіршує професійну працездатність, призводить до великої кількості помилок, чинить негативний комулятивний вплив на життєво важливі функції і системи організму. Це свідчить про важливість вироблення у майбутніх фахівців здатності зберігати високу працездатність в умовах тривалої гіпокінезії, необхідності розвитку статичної витривалості м'язів тулуба, що зазнають найбільшого напруження під час малорухомої роботи.

У диригентів, як відмічають викладачі, велике навантаження спрямоване на всі частини тіла. Диригент повинен володіти психологічною стійкістю, увагою. Укріплювати м'язи всього тіла, бути впевненим і зосередженим, психологічно здоровим.

У піаністів, баяністів, гітаристів від нерівномірного навантаження, малорухомої пози виникає викривлення хребта, артрит і артроз верхніх кінцівок, радикуліт; велике нервово-психічне навантаження. При грі на фортепіано, скрипці, віолончелі, альті, контрабасі, акордеоні, народних струнних інструментах, важливу роль відіграють рухи кисті і пальців. Для піаністів характерною є висока рухливість у променево-зап'ястковому та п'ястно-фаланговому суглобах обох рук. Для гри на фортепіано та струнних інструментах необхідною є швидкість, спритність, координація і точність рухів плеча, передпліччя, та, особливо, кисті і пальців (викладачі-методисти: Маринчук І.П., Муращенко К.М, Карпенко Т.А.).

Відомо, що заняття фізичною культурою і спортом студентів музичних спеціальностей сприяють формуванню здорового способу життя, а також духовному і фізичному розвитку. Заняття фізичними вправами позитивно впливають на здоров'я, рівень рухової активності, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів музикантів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність [7].

Аналіз отриманих результатів щодо оцінки рівня власного здоров'я та рівня рухової активності засвідчив, що студенти в цілому оцінюють стан на позитивно. Рівень рухової активності протягом дня студенти оцінюють таким чином: 14,6% мала рухова активність; 71,5 % - середня рухова активність; 13,8 % велика рухова активність. Серед причин, що заважають студентам займатися фізичними вправами у позанавчальний час провідною є відсутність часу.

## I. Науковий напрям

Більше половини респондентів (53 %) оцінюють стан власного здоров'я як задовільний, 44 % — добрий і лише 3 % — поганий. Слід зазначити, що спосіб життя не повною мірою відповідає встановленим вимогам здорового способу життя.

Нами було встановлено, що 30 % студентів страждають хронічними захворюваннями. Найбільш поширеними є захворювання серцево-судинної та дихальної системи - 14 %, 8% — опорно-рухового апарату, 8 % — внутрішніх органів.

Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на формування у студентської молоді здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку.

Фізичні вправи є підґрунтям зміцнення здоров'я, підвищення нервово-психічної стійкості до емоційних стресів, підтримки високої фізичної та розумової працездатності, впевненості у собі.

Було встановлено, що 81 % студентів задоволені своїм фізичним розвитком і лише 19 % вважають його незадовільним, оскільки мають на це низку причин, таких як: надлишкова вага, невідповідність морфологічних характеристик стандартам, низький рівень фізичної підготовленості.

Для покращення власного здоров'я найважливішим студенти вважають заняття фізичною культурою та спортом. Другим за значущістю чинником покращення здоров'я, на погляд студентів, є дотримуватися раціонального харчування і третім — позбутися шкідливих звичок.

Встановлено, що більшість респондентів (73 %) займалися у минулому спортом, із них: 38 % мають досвід занять ігровими видами спорту, 12 % — сучасними та народними танцями, 4 % — художньою гімнастикою та спортивною акробатикою, 10 % — легкою атлетикою та 9 % - плаванням.

За результатами опитування, ми визначили, що мотиви до занять фізичною культурою і спортом свідчать про підвищення рівня фізичної підготовленості (18%), задоволення від виконання фізичних вправ, рухової активності (27%), взяти участь у змаганнях та спортивних заходах (14%), удосконалення тілобудови, зниження ваги тіла (27 %) та покращити самопочуття і покращити стан здоров'я – 14%.

Щодо рухової активності студентів, то, наприклад, ранкову гімнастику 68 % не виконував жодного разу, 17 % виконують через день та лише 15 % виконують ранкову гімнастику щоранку. Отже, відсоток тих, хто виконує ранкову гімнастику регулярно, є несуттєвим.

На питання «Чи проводите Ви протягом дня виробничу гімнастику та фізкультпаузу?» студенти відповіли: так – 34,9 % та 65,1% – ні не виконують виробничу гімнастику, фізкультхвилинки та фізкультпаузи.

Відповідь на питання «Якими фізичними вправами та видом спорту Ви хотіли б займатися?» (таблиця 1).

Таблиця 1

**Види спорту, якими хотіли б займатися студенти**

Відповідь	%	Ранг
Футболом	8	6
Волейболом	13	3
Баскетбол	5	8

## I. Науковий напрям

Плавання, аквааеробіка	26	1
Аеробіка	14	2
Настільний теніс	11	4
Легка атлетика	9	5
Бадмінтон	7	7
Атлетична гімнастика	4	9
ЗФП	3	10

Вибір студентами рухової активності та видом спорту, якому вони надають перевагу, засвідчив, що вони мають бажання займатися фізичною культурою і спортом та підвищення рівня підготовленості.

**Висновки.** Аналіз відповідей викладачів та студентів музичних спеціальностей Вінницькому училищі культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича. показав, що: заняття фізичними вправами для студентів – музикантів необхідні, тому що велике психоемоційне навантаження призводить до неухважності та швидкої втоми, доцільно застосовувати спеціальні вправи спрямовані на підвищення працездатності, рівня фізичної підготовленості, поліпшення фізичного стану та стійкості уваги.

При планування навчальної роботи та організація занять фізичної культури для студентів музичних спеціальностей доцільно з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту.

### Література:

1. Батурина В.Г. Физическое воспитание студентов-пианистов / В.Г. Батурина. Автореферат дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: (13.00.04) / ГДОИФК им. Лесгафта. – Ленинград, 1972. – 23 с.
2. Астахов А.М. Физическая подготовка студентов вузов культуры: учеб. пособие / А.М. Астахов. - М.: МГИК, 1992. - 117 с. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / І.Р. Боднар. — Луцьк : ВДУ ім. Л. Українки, 2000. — 19 с.
3. Грибан Г.П. Аналіз рухової активності студентів спеціального на- вчального відділення / Г.П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. — Харків, 2012. — № 2. — С. 25–28.
4. Долженко Л.П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я / Л.П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — К., 2004. — № 1. — С. 21–24.
5. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є.А. Захаріна. — К., 2008. — 18 с.
6. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — К., 2006. — № 4. — С. 12–15.

## ЗМІНИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

*Михно Людмила*

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

### Анотації:

Досліджений вплив здоров'яформуючої технології, розробленої на основі використання засобів йога-аеробіки

There was analyzed influence of health forming technology with the usage of yoga-aerobics means on a level of somatic health of children of

Исследовано влияние здоровьесформирующей технологии, разработанной на основе использования средств йога-