

2. Rahman R., Naser B. (2005), "The effects of plyometric, weight and plyometric-weight training on anaerobic power and muscular strength," physical education and sport, vol. 3, no. 1, pp. 81-91.
3. Toplica S. & Radmila K. (2002), "The effects of the plyometric sport training model on the development of the vertical jump of volley ball players," Physical education and sport, vol. 1, no. 9, p. 11.
4. Talha H. D. (1999), scientific encyclopedia in athletic training. Cairo: The book publishing center.
5. Bastawisi A. (1999), the basis of sports training theories. Cairo: Dar alfir al arabi.
6. Chu D. A. (1998), Jumping into plyometric, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Marginson V., Rowlands A., Gleeson N. and Eston R. (2005) "Comparison of the symptoms of exercise-induced muscle damage after an initial and repeated bout of Plyometric exercise in men and boys," Journal of Applied Physiology, vol. 99, p. 1174.
8. Abuzaid I. (2005) plans and scientific basis to built a team in collective games. Alexandria: knowledge center.
9. Gambita V. (1989) Plyometric for beginners. Rome: basic n.s.a.by i.a.a.f.magazine.
10. Hoffmann (2007), "Effects of a short-term plyometric and resistance training program on-fitness performance in boys age 12 to 15 years," Journal of sports science and medicine, vol. 5, no. 6, p. 525.
11. Matavulj D., Kukolj M., Ugarkovic J., Tihanyi J. Jaric S. (2001) "Effects of Plyometric training on jumping performance in junior basketball players," Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, vol. 41, p. 159.
12. Kotzamanidis C. (2006), "Effect of Plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys," Journal of Strength and Conditioning Research, vol. 20, pp. 441- 445.
13. Abdelmaksoud A. (1997), Sports training theories. Cairo: the book publishing center.
14. Lambert G. (2005), Training guide of building. Paris: Ed Vigot.

**Асаулюк І.О.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського**

#### **ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ КОНЦЕПЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Проведене дослідження щодо визначення методичних передумов та наукових знань для створення, обґрунтування концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. Здійснено теоретико-методичне узагальнення та формулювання методологічної основи роботи, а саме окреслення потреби створення концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей спрямованої на формування їхнього свідомого ставлення до формування та збереження професійного здоров'я. Розробка концепції передбачає врахування передумов реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах культури і мистецтв, зокрема соціально-педагогічних, особистісних (мотиваційних) та біологічних. Окреслено ряд концептуальних підходів, які слугують підґрунтям мети, завдань, принципів реалізації концепції: системний, гуманістичний, особистісно-орієнтований, індивідуальний, технологічний. Ключовими концептуальними підходами практичної реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей є особистісний і діяльнісний підходи з врахуванням особливостей майбутньої професії. В статті представлено фрагмент практичної реалізації концепції на прикладі алгоритму технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти».

**Ключові слова:** студенти спеціальності «Музичне мистецтво», технологія, професійно-прикладна фізична підготовка.

**Асаулюк І.О. Практическая реализация концепции профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальности искусство.** Проведено исследование по определению методических предпосылок для создания, обоснования концепции профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальности искусство. Осуществлено теоретико-методическое обобщение и формулирование методологической основы работы, а именно определение потребности создания концепции профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальности искусство направленной на формирование их сознательного отношения к формированию и сохранению профессионального здоровья. Разработка концепции предполагает учет предпосылок реализации профессионально-прикладной физической подготовки в учреждениях культуры и искусств, в частности социально-педагогических, личностных (мотивационных) и биологических. Определены ряд концептуальных подходов, которые служат основой цели, задач, принципов реализации концепции: системный, гуманистический, личностно-ориентированный, индивидуальный, технологический. Ключевыми концептуальными подходами практической реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов художественных специальностей является личностный и деятельностный подходы с учетом особенностей будущей профессии. В статье представлен фрагмент практической реализации концепции на примере алгоритма технологии коррекции физического состояния студентов специальности «Музыкальное искусство» специализации «оркестровые духовые и ударные инструменты».

**Ключевые слова:** студенты специальности «Музыкальное искусство», технология, профессионально-прикладная физическая подготовка

**Asauliyuk I. Practical realization of the concept of vocational and applied physical training of students of artistic specialties.** The research was conducted to determine the methodological prerequisites and scientific knowledge for the creation, substantiation of the concept of vocational and applied physical training of students of artistic specialties. There has been made the theoretical and methodical generalization and formulation of the methodological basis of work, namely, the definition of the need to create a concept for professional and applied physical training of students of artistic specialties aimed at forming their conscious attitude towards the formation and preservation of professional health. The development of the concept involves taking into account the preconditions for the implementation of professional and applied physical training in institutions of culture and art, in particular, socio-pedagogical, personal (motivational) and biological. A number of conceptual approaches that serve as the basis for the purpose, tasks, principles of the concept implementation: systematic, humanistic, personality-oriented, individual and technological is outlined. The key conceptual approaches of practical implementation of vocational and applied physical training of students of artistic specialties are personal and activity approaches taking into account the features of the future profession. A fragment of the practical realization of the concept on the example of the technology of correcting the physical condition of students of the specialty "Musical art", specialization "Orchestral wind and percussion instruments" is presented in the article. In the process of technology implementation we took into account the state of the biogeometric profile of posture, the level of physical preparation, the use of modern physical culture and health technologies and non-traditional means of physical education in the process of vocational and applied physical training.

**Keywords:** students of the specialty "Musical art", technology, professional-applied physical training.

**Постановка проблеми.** Криза в національній системі фізичного виховання населення прослідковується у всіх ланках освітніх закладів. Сучасна система фізичної підготовки і, що головне, її результат, не відповідає міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини [6, с.47; 8, с.2].

Основними причинами, насамперед виділяємо, знецінення соціального престижу здоров'я, зокрема недооцінка у освітніх установах та навчальних закладах соціальної та виховної ролі фізичної культури і спорту; низька мотивація до ведення активного та здорового способу життя у студентів, відсутність «культури здоров'я» та потреби до підвищення рівня фізичного стану [2, с.91; 3, с. 96; 5, с.83]. Сучасний студент не має поняття щодо взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості та власне успіху професійної діяльності, професійного довголіття [1, с.134].

**Аналіз літературних джерел.** На основі аналізу наукових досліджень останніх років констатуємо увагу фахівців щодо змісту процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців, а саме вивчення особливостей формування комплексу психофізіологічних якостей, потрібних працівникові у його професійній діяльності. Логіка звернення дослідників до осмислення проблем професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти різного профілю та за різними спеціальностями детермінована особистою та соціально-економічною доцільністю спеціальної психофізіологічної підготовки до виробничої діяльності, зважаючи на трансформування місця та функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі, що вимагає цілеспрямованої психофізіологічної підготовки останньої [8, с.2; 9, с. 7; 7, с.26; 11, с. 3; 12, с. 2].

Однак, так званий системний підхід до управління даним процесом професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей не завжди простежується в наукових працях останнього десятиліття.

Потреба досягнення позитивних результатів вдосконалення фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку професійно важливих психофізичних якостей студентської молоді, диктує необхідність розробки принципово нових підходів, застосування методів і технологій [4, с. 6; 6, с. 47; 13, с. 58], які повинні відповідати індивідуальним особливостям, сприяти максимально ефективній реалізації мотивів та інтересів студентів та необхідних в майбутній професійній діяльності рухових умінь та навичок [10, с.164].

**Мета статті** – проаналізувати передумови практичної реалізації концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей для визначення її концептуальних основ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З урахуванням необхідності систематизації теоретичних та практичних аспектів процесу фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей сучасна концепція професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей повинна вибудовуватись, виходячи з такої парадигми: концептуальна модель; складові моделі нижчого рівня – (блоки різновекторної спрямованості), які містять мету, завдання, класифікацію засобів для реалізації мети.

При побудові концепції процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей слід враховувати, що це цілеспрямовані дії на об'єкти і суб'єкти, які задіяні у процесі формування професійно важливих рухових умінь та навичок студентів, для досягнення визначених результатів.

Основні положення концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей можна сформулювати наступним чином: реалізація принципу системного підходу (фізичне виховання є невід'ємною частиною системи освіти і професійної підготовки фахівця); гуманізація процесу фізичного виховання (врахування потреб і мотивів студентів, виховання загальнолюдських цінностей, патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я); особистісно-орієнтований підхід: облік характеристик фізичного стану студентської молоді з врахуванням майбутньої професійної діяльності (характеристики професійних вимог до фізичного стану студентів мистецьких спеціальностей); технологізація процесу фізичного виховання; розвиток та запровадження у навчальному закладі сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій; здатність до адаптації змінних умов функціонування системи професійно-прикладної фізичної підготовки в залежності від потреб професії.

Наступним кроком для практичної реалізації концепції процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей є необхідність забезпечити науково-методичну базу даного процесу. Вирішення цього завдання

потребує здійснення: дослідження проблемної ситуації, обґрунтування мети і завдання єдиної системи управління процесом фізичної підготовки студентів в навчальному закладі; дослідження факторів ефективної організації процесу фізичної підготовки студентів в навчальному закладі; виявлення альтернативних передумов, зокрема мотиваційних та особистісних потреб студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності і умов функціонування системи фізичної підготовки студентів в навчальному закладі; розробку загальної концепції розвитку і принципів організації системи фізичної підготовки студентів в навчальному закладі з врахуванням принципів фізичного виховання; розробку методичних основ процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів в навчальному закладі.

Як концептуальну основу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей виділяємо технологію фізичного виховання, яка спрямована на вдосконалення даного процесу.

Представимо опис одного з фрагментів практичної реалізації концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей на прикладі алгоритму реалізації технології корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти».

Алгоритм реалізації технології передбачає чотири послідовні кроки: аналіз структури професійно-прикладної фізичної підготовки; визначення засобів, методів фізичного виховання; спрямованість навантаження та форми організації студентів на занятті; розроблення тестових завдань різної складності для встановлення рівня теоретичних знань студентів з фізичної культури за курсами; систематизація засобів корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво», обґрунтування змісту комплексів вправ; експериментальна перевірка впливу змісту технології на корекцію фізичного стану студентів спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти», «народні інструменти»; укладання практичних рекомендацій щодо використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з врахуванням мотивів студентів, застосування теоретичних положень галузі фізичної культури і спорту в інноваційному контексті для студентів освітніх закладів культури і мистецтв [7, с.5].

**Висновки.** На основі аналізу й узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження визначено низку проблемних питань щодо вдосконалення процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. Встановлено відсутність загальної концепції та теоретико-методичного обґрунтування концептуальних основ професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей. На сучасному етапі розвитку суспільства під час навчального процесу та виробничої діяльності студентів мистецьких спеціальностей необхідним є врахування спеціалізації студентів спеціальності «Музичне мистецтво» та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з врахуванням мотивів студентів, застосування теоретичних положень галузі фізичної культури і спорту в інноваційному контексті загальної концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів освітніх закладів культури і мистецтв.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у теоретичному обґрунтуванні та розробці концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів освітніх закладів культури і мистецтв

#### Література

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2012. – 514 с.
2. Дяченко А.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти / А.А. Дяченко, І.О. Асаулук, П. І. Маринчук //36. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип.11 (31), Ч.3. – С. 90-93.
3. Кашуба В. Сучасні інформаційні технології в системі підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту / В. А. Кашуба, Зияд Хамиди Ахмад Насраллах, Л. Денисова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту - К.: 2011, № 4. - С. 96-101.
4. Кашуба В. А. Использование информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорний // Revista teoretico-tiinifică «Stiința culturii fizice». – 2016. – № 26/2. – С.5- 12.
5. Кашуба В. Из досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення / В. Кашуба, С. Футорний // 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. 21. – С. 81-90.
6. Кашуба В. К вопросу повышения эффективности физического воспитания занимающихся физическими упражнениями с использованием технологических инноваций / Виталий Кашуба, Сергей Футорный, Тамара Хабинец, Сергей Лопатский // 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, 2017. – Вип. 27. – С. 46-53.
7. Маринчук, П. І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки: дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / П. І. Маринчук. - К., 2018 - 290 с.
8. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. / Л. П. Пилипей. К., 2011. 43 с.
9. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем радіотехніка: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. / Р. В. Римик. - Львів, 2006. 204 с.
10. Степанова І. В. Концепція інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах / І.В. Степанова // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2014. –№ 2. – С. 163 – 166.

11. Філінков В. І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В. І. Філінков. – Львів, 2003. – 24 с.
12. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / С. В. Халайджі. – Львів, 2006. – 20 с.
13. Kashuba V.O. Increase in efficiency of professionally applied physical training of pupils of 16-17 years old based on application of informational and methodical systems / V.O. Kashuba , N.L. Golovanova // Physical education of students, 2018, 22(2). – p.57–62.

#### Reference

1. Griban, G. P. (2012) Physical education of students of agrarian higher educational establishments: monografiya / G.P. Griban. – Zhitomir: Vid-vo Ruta., – 514 p.
2. Dyachenko, A. A., Asauliyuk, I.O., and Marinchuk, P.I. (2017) "Professional-Applied Physical Training of Students at Educational Establishments", Zb. naukovih prac Mizhnarodnoyi naukovoї konferenciї «Aktualni naukovi doslidzhennya v suchasnomu sviti». Pereyaslav-Hmelnickij, Vol.11 (31), no. 3, pp. 90-93.
3. Kashuba, V., Ziyad Hamidi Ahmad Nasrallah and Denisova, L. (2011) "Modern information technologies in the system of training of specialists in physical education and sports", Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. K., no. 4, pp. 96-101.
4. Kashuba, V.A. and Futornij, S.M. (2016) "The use of information technology in the process of physical education of students", Revistă teoretico-tiințifică «Știința culturii fizice». no. 26/2. pp. 5-12.
5. Kashuba, V. and Futornij, S. (2016) " From the experience of using information technology in the process of physical education by different groups of the population", Molodizhnyj naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki. Fizichne vihovannya i sport : zhurnal / uklad. A. V. Cos, A. I. Aloshina. Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinki, Vol. 21, pp.81-90.
6. Kashuba, V., Futornij, S., Lopackij, S. and Habinec, T.A. (2017) " On the issue of increasing the effectiveness of physical education for those engaged in physical exercises using technological innovations", Molodizhnyj naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki. Fizichne vihovannya i sport : zhurnal / uklad. A. V. Cos, A. I. Aloshina. Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinki, Vol.27., pp. 46-53.
7. Marinchuk, P. I. (2018) Correction of the physical condition of students of the specialty "Musical art" in the process of professional-applied physical training: diss....Candidate Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02. K. 290 p.
8. Pilipej, L. P. (2011) Theoretical and Methodical Foundations of Professional and Applied Physical Training of Students of Higher Educational Institutions: avtoref Diss .. Doctors of Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02. K. 43 p.
9. Rimik, R. V. (2006) Professional-applied physical training of students of vocational schools on the profile of radio engineering: ... diss....Candidate Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02. Lviv, 204 p.
10. Stepanova I. V. (2014) Concept of the innovative program of physical education in higher educational institutions / I.V. Stepanova // Sportivnij visnik Pridniprov'ya. – Dnipropetrovsk, DDIFKiS. Vol 2. p. 163 166.
11. Filinkov, V. I. (2003) System of professional-applied physical training of specialists in the machine-building industry : avtoref. diss....Candidate Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02. Lviv. 24 p.
12. Halajdzhi, S. V. (2006) Professional-Applied Physical Training of Students in Energy Specialties: avtoref. diss....Candidate Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02. Lviv. 20 p.
13. Kashuba, V.O., Golovanova, N.L. (2018) "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, no. 22(2), p.57–62.

**Афанасьєв С. М.**

**доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фізіології та спортивної медицини,  
перший проректор з НПП  
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту**

#### **ОСОБЛИВОСТІ ПОШКОДЖЕННЯ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ**

*У статті зазначено, що розрив ахіллового сухожилля є найчастішим пошкодженням великих сухожиль людини. Найбільша кількість розривів сухожилля реєструється при заняттях спортом з великою кількістю стрибків, бігу та складних маневрів. Це призводить до різкого зниження фізіологічного натягу м'язів, порушує пропріоцептивну іннервацію, призводить до грубих функціональних порушень нервово-м'язового апарату, що виявляється у зниженні збудливості, тону, біоелектричної активності і хронаксії. Регенерація тканин після такого пошкодження може тривати роками. Результат лікування пацієнтів з даною патологією залежить як від якості проведеного оперативного лікування, так і від застосованих подальших реабілітаційних заходів. Визначення тривалості функціональних періодів та включення до їх змісту засобів фізичної реабілітації необхідно здійснювати з урахуванням фаз відновлення сухожилля, особливостей іммобілізації та її впливу на функціональний стан гомілковостопного суглобу, триголового м'язу гомілки та поставу загалом.*