

УДК 378.016.:796.011.3

Асаулюк І.О.

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

СТАТОДИНАМІЧНИЙ РЕЖИМ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗРОБКИ КОНЦЕПЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті наголошується про потребу комплексного підходу до підвищення ефективності процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей та визначення особистісних передумов розробки теоретико-методичних засад професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей. Особливості професійно зорієнтованої фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» обумовлюються специфікою прояву фізичних якостей, складних механізмів робочих рухів музикантів. Вивчення структури і змісту виконавської діяльності та складних механізмів робочих рухів музикантів актуальна в аспекті необхідності підвищення професійної спрямованості фізичного виховання студентів. Проаналізовано руховий режим студентів музичних спеціальностей, розглянуто характер відповідей студентів на питання щодо раціонально необхідної тривалості гри на інструменті, питання щодо збереження тонких ігрових відчуттів, високого ступеня концентрації уваги, фізичної і розумової активності. Серед передумов було окреслено потребу залучення студентів до активного фізичного вдосконалення. Рекомендації по вдосконаленню процесу фізичного виховання студентів музичних спеціальностей повинні носити прикладний характер з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності та умов її виконання, серед яких особливості збереження необхідного статодинамічного режиму.

Ключові слова: раціональна поза, студенти музичних спеціальностей, професійно-прикладна фізична підготовка.

Асаулюк И. О. Статодинамический режим студентов музыкальных специальностей как предпосылка разработки концепции профессионально-прикладной физической подготовки. В статье отмечается о необходимости комплексного подхода к повышению эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных специальностей и определения личностных предпосылок разработки теоретико-методических основ профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных специальностей. Особенности профессионально ориентированной физической подготовки студентов специальности «Музыкальное искусство» оговариваются спецификой проявления физических качеств, сложных механизмов рабочих движений музыкантов. Изучение структуры и содержания исполнительской деятельности и сложных механизмов рабочих движений музыкантов актуальна в аспекте необходимости повышения профессиональной направленности физического воспитания студентов. Проанализированы двигательный режим студентов музыкальных специальностей, рассмотрены характер ответов студентов на вопрос о рационально необходимой продолжительности игры на инструменте, вопросы сохранения тонких игровых ощущений, высокой степени концентрации внимания, физической и умственной активности. Среди предпосылок были обозначены не обходи мости привлечения студентов к активному физическому совершенствованию. Рекомендации по совершенствованию процесса физического воспитания студентов музыкальных специальностей должны носить прикладной характер с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности и условий ее выполнения, среди которых особенности сохранения необходимого статодинамического режима.

Ключевые слова: рациональная поза, студенты музыкальных специальностей, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Asaulyuk I. Metadynamic mode of students of musical specialties as the basis of development of a concept of professional and applied physical training. The article emphasizes the need for a comprehensive approach to improving the efficiency of the process of professional and applied physical training of students of musical professions and the definition of personal preconditions for the development of theoretical and methodical principles of professional and applied physical training of students of musical specialties. The features of professionally oriented physical training of students of the specialty "Music Art" are determined by the specifics the manifestation of physical qualities, complex mechanisms of working movements of musicians. The study of the structure and content of the performance and complex mechanisms of the working movements of musicians is relevant in the aspect of the need to enhance the professional orientation of physical education of students. The motor condition of students of musical professions is analyzed, the character of students' answers to questions about rationally necessary duration of the game on the instrument, the question of maintaining the subtle gaming sensations, high concentration of attention, physical and mental activity are analyzed. The need to attract students to active physical development was described among the prerequisites.

Recommendations for improving the process of physical education of students of music specialties should be applied in the light of the peculiarities of future professional activities and the conditions for its implementation, among which features of the preservation of the necessary metadynamic mode.

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

Постановка проблеми. Аналіз науково-методичної літератури [9, с.17] дає підставу стверджувати, що ергономічна біомеханіка об'єктивно сформувалася на межі двох областей наукового знання - ергономіки, що вивчає умови діяльності людини і біомеханіки, що досліджує механічні явища в живих системах. Предметом ергономічної біомеханіки визначено вивчення механічної взаємодії людини з навколишнім його предметної середовищем з метою її удосконалення [9, с.18]. Відповідно до сучасних уявлень [2, с.62; 6, с.59; 7, с.43; 8, с.54; 9, с.18] роботи ергономічного напрямку відносяться до категорії прикладних досліджень. Дане положення обумовлено рядом факторів, зокрема, як вказують [9, с.19] у процесі історичного розвитку людство пройшло складний шлях. Із розвитком цивілізації змінювалися вимоги до опорно-рухового апарату людини [9, с.18]. Вищеозначені автори наголошують, якщо первісні люди більшу частину доби перебували у вертикальному положенні, то вже в XVII ст. 10 % населення виконували сидячу роботу, то наразі існують дані, що на початку XXI ст. кількість таких працівників збільшилася до 90 % [9, с.17].

Необхідно звернути увагу на особливості еволюції, процес якої спонукав зупинити пристосування людини до навколишнього середовища, людина почала пристосовувати його до себе, що не могло не відобразитися на його просторовій організації тіла [3, с.43; 4, с.23; 5, с.60; 8, с.54;].

На сучасному рівні дослідження фахівців [9, с.19] дозволяють констатувати, що комп'ютеризація відкрила якісно нові можливості в сфері виробництва, впровадження комп'ютерів забезпечить автоматизацію інформаційних процесів у різних сферах діяльності, підвищення ефективності освіти і промисловості [9, с.18]. Комп'ютеризація несе із собою нові проблеми. Одна із найбільш важливих, шкідливість впливу комп'ютеру на здоров'я людини. Як свідчать дані літератури [9, с.18] більшість часу людина проводить сидячи на роботі, удома, у транспорті, працюючи та відпочиваючи. Тривала робота за комп'ютером може стати причиною порушень постави або викривлення хребта [3, с. 25; 9, с.18]. Положення «сидячи» це певне випробовування для стану ОРА [9, с.18].

Багаторічні дослідження плеяди авторів свідчать [9, с.18], проблема дослідження негативного впливу комп'ютера на організм людини, набула загрозливих масштабів. Протягом декілька років значна увага приділяється безпеці роботи з комп'ютерами, проте динаміка зростання захворювань хребта не зменшується, а навпаки, збільшується [3, с.24; 9, с.18; 10, с. 1250].

Аналіз літературних джерел. Формування і вдосконалення професійно важливих якостей, навичок, умінь, студентів, які мають істотне значення для успішної роботи за обраною спеціальністю є актуальним питанням. Виявляючи специфіку вимог, яким повинна відповідати фізична підготовленість представників конкретної професії, треба виходити з того, що вона об'єктивно зумовлена сукупністю особливостей трудової діяльності та умовами її виконання [1, с.25].

Не викликає сумніву, що кожна професія має свою рухову специфіку, яка відрізняється умовами праці, психофізичними характеристиками і висуває вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій і властивостей людини [1, с.176]. Аналіз літератури засвідчив про необхідність фундаментального опрацювання питання організації статодинамічного режиму студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Мета дослідження – проаналізувати особливості статодинамічного режиму студентів спеціальності «Музичне мистецтво», для подальшої розробки концепції професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи й організація дослідження. У процесі дослідження використано метод аналізу науково-методичної літератури, анкетування та методи математичної статистики. Основним методом дослідження обрано педагогічний експеримент. Констатувальний етап передбачав проведення анкетування студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I і II курсів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Логіка і характер проведеного дослідження визначалися початковою установкою на отримання інформації для створення, обґрунтування і проектування концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво», визначення шляху, на якому б досягалася науково-дослідна мета. Анкетування студентів спеціальності «Музичне мистецтво» охоплювало декілька етапів. Нами визначено, що для студентів юнаків та дівчат різнився зручний час гри на інструменті. Так, переважна більшість дівчат I курсу обирали відповідь вдень – 38,2%; дівчата II курсу – 63,6% - вранці та ввечері, тоді як юнаки I курсу – 54,6% вранці та ввечері, юнаки II курсу відповідно 50%. Зокрема, однією із наших задач являлось визначення режиму дня студентів та співвідношення годин праці та відпочинку. Так, аналізуючи відповіді на питання «Скільки годин протягом дня виділяєте для гри на інструменті?» ми можемо прослідкувати динаміку щодо збільшення часу збереження робочої пози (табл. 1.).

Що характерно, як дівчата, так і юнаки проводять за інструментом близько 3-4 годин самостійної роботи на день (не враховуючи академічні заняття у навчальному закладі).

Таблиця 1

Характеристика відповідей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» на питання анкети «Скільки годин протягом дня виділяєте для гри на інструменті?»

Варіант відповіді	Дівчата				Юнаки			
	I курс, n = 34		II курс, n = 33		I курс, n = 33		II курс, n = 46	
	n	%	N	%	n	%	n	%
1-2 год	3	8,8	-		2	6,0	4	8,7
2-3 год	10	29,4	5	15,2	9	27,3	11	24
3-4 год	16	47,1	10	30,3	15	45,5	21	45,6
5 год	5	14,7	18	54,5	7	21,2	10	21,7

Численні наукові дослідження свідчать про те, що регуляція пози належить до найбільш актуальних біологічних і соціально-педагогічних проблем сучасності [5, с.33; 10, с.1258]. З огляду на це, нами до анкети включено питання щодо раціональної посадки музиканта.

У нашому дослідженні ми користувались визначенням, що раціональна поза – природне положення тіла музиканта в процесі гри на інструменті, ігрові рухи органічно поєднуються з його чуттям музики, фактурними особливостями твору. Раціональна посадка - це робоча поза, що відповідає критеріям функціонального комфорту, а саме: випрямленим положенням хребта з збереженням його природних вигинів; мінімальним навантаженням на м'язову систему тіла людини, під час утримання робочої пози та відсутністю болювих відчуттів.

На думку студентів дівчат I курсу спеціальності «Музичне мистецтво» раціональна посадка музиканта повинна забезпечувати зручність рухів – 32,4 % та свободу всього тіла –29,4%, відсутність «затискання» будь-яких м'язів та свободу рук – 11,8%, дівчата II курсу вказують, що раціональна посадка – це в першу чергу також зручність рухів – 27,3 % та «свобода всього тіла» - 30,3%. Юнаки I курсу обирали відповідь - зручність рухів – 30,3 % та свободу всього тіла –24,2%, юнаки II курсу – 28,3 % та – 21,7% відповідно. Відмітимо, що низький відсоток студентів обрали відповіді, пов'язані із визначеннями: «відчуття точок опори із інструментом», «випрямлена спина».

Доволі різнобічними є відповіді студентів на питання анкети щодо контролю відчуттів під час робочої діяльності з інструментом. Студенти обирали відповіді та вказували, що вони: «зберігають свіжість слухового сприйняття», «тонкі ігрові відчуття», «високий ступінь концентрації уваги», «фізичну, розумову активність» тощо. Загалом вважають, що контролюють свій стан під час гри на інструменті: 88,2% дівчат I курсу та 97% дівчат II курсу; 84,8% юнаків I курсу та 95,6% юнаків II курсу.

Висновки. Обґрунтування, оцінка й аналіз сучасних джерел літератури дають підстави для висновку, що питання корекції статодинамічного режиму студентів спеціальності «Музичне мистецтво» не знаходять належного відображення в теорії й методиці фізичного виховання відповідно сучасним тенденціям розвитку галузі. Емпіричні дослідження цього напрямку присвячені, в основному розгляду методичних особливостей організації корекційно-профілактичних заходів при порушеннях постави студентів спеціальності «Музичне мистецтво». Таким чином, конструктивний аналіз спеціальної літератури дозволив скласти уявлення про рівень розробки питань обґрунтування і проектування концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

У процесі вивчення наукової літератури виявлено, що дані, які характеризують особливості статодинамічного режиму та організацію фізкультурно-оздоровчих заходів для цієї категорії студентів, представлені доволі фрагментарно й на сьогодні розроблені недостатньо, що не дозволяє повною мірою задовольняти вимоги майбутньої професійної діяльності.

Діючі програми з фізичного виховання студентів спеціальності «Музичне мистецтво» містять загальні підходи без диференціації навчального матеріалу в залежності від особливостей статодинамічного режиму.

Перспективи подальших досліджень полягають у обґрунтуванні та розробці концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів освітніх закладів культури і мистецтва з урахуванням прояву особливостей їх статодинамічного режиму.

Література

1. Голованова Н.Л. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців швейного виробництва з використанням інформаційних технологій автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Л. Голованова; НУФВСУ. – К., 2017. – 198 с.
2. Кашуба В. О. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій / В. Кашуба, К. Андрєєва, Сергієнко, Н. Гончарова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 61–67.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 260 с.
4. Кашуба В. А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, Адель Бен Жедду. – Киев : Знання України, 2005. – 158 с.
5. Кашуба В. А. Моделирование рациональной позы системы «человек-компьютер» / В. А. Кашуба, Н. Г. Бышевец, К. Н. Сергиенко ; за ред. Єрмакова С.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук.праць. – Харків, 2007. – № 7. – С. 59–66.
6. Кашуба В. Динамика изменения тонуса мышц, которые принимают участие в поддержании рабочих поз при работе студентов за компьютером / В. Кашуба, А. Алешина, Н. Колос. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2008. – Т. 3. – С. 58–62.
7. Кашуба В. А. К вопросу измерения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий / В. А. Кашуба, Т. В. Ивчатова, К. Н. Сергиенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 1 (2014). – С. 42–45.
8. Кашуба В. А. Мониторинг состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2 (2015). – С. 53–64.
9. Кашуба В. Характеристика мікроергономіки системи «людина-комп'ютер» як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості / В. Кашуба, А. Альошина, О. Бичук, О.Лазько, Т. Хабінець, Ю. Руденко // 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. 28. – С.17-27.
10. Kashuba Vitaliy, Asauluk Inna, Dyachenko Anna. Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(6):1255-1264.

Reference

1. Holovanova N.L. (2017) Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka maibutnikh fakhivt sivshveinoho vyrobnytstva z vykorystanniam informatsiinykh tekhnologii dys. na zdobuttia nauk. stupenia kandydata nauk z fiz. vykhovannia i sportu: spets. 24.00.02 „Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia”; NUFVSU. K. 198 s.
2. Kashuba, V., Sergienko, K., & Honcharova, N. (2006). Proektuvannya systemy monitorynhu fizychnoho stanu shkolyariv na osnovi vykorystannya informatsiinykh tekhnologii [Designing a system for monitoring the physical condition of schoolchildren based on the use of information technology]. Teoriya i metodika fizychnoho vihovannya i sportu [Theory and methods of physical education and sport], 3, 61–67. (in Ukrainian).
3. Kashuba, V. (2003). Biomekhanika osanky [Posture biomechanics]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura. (in Ukrainian).
4. Kashuba, V., & Adel, B. (2005). Profilaktika i korrekciya narushenij prostranstvennoj organizacii tela cheloveka v processe fizicheskogo vospitaniya [Prevention and correction of violations of the spatial organization of the human body in the process of physical education]. Kyiv: Znaniya Ukrainy. (in Russian).
5. Kashuba V Byshevets H. & Sergienko K. N (2007) Modeling of the rational posture of the "man-computer system" Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sport: Sb. sciences works - Kharkiv, No. 7. P. 59-66.
6. Kashuba V. Aleshina A., Kolos N. & Sergienko K. (2008) Dynamics of changes in muscle tone that take part in maintaining work poses while students work at a computer. Physical Education, sport and health culture in modern society: Sb. sciences works Lutsk, 2008. Vol. 3. P. 58-62.
7. Kashuba, V., Ivchatova, & Sergienko, K. (2014). K voprosu izmereniya prostranstvennoj organizacii tela cheloveka v processe fizicheskogo vospitaniya s ispolzovaniem kompyuternykh tekhnologii [On the issue of measuring the spatial organization of the human body in the process of physical education using computer technology]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia [Sports newsletter of Prydniprovyia], 1, 42–45. (in Russian).
8. Kashuba, V. (2015). Monitoring sostoyaniya prostranstvennoj organizacii tela cheloveka v processe fizicheskogo vospitaniya [Monitoring the state of the spatial organization of the human body in the process of physical education]. Teoriya i metodika fizychnoho vihovannya i sportu [Theory and methods of physical education and sport], 2, 53–64. (in Russian).
9. Kashuba V., Alyoshina A., Bychuk O., Lazko O., Khabynets T., & Rudenko Y. (2017) Characteristics of the micro-human system of the "man-computer" system as a prerequisite for the development of correctional and prophylactic measures using exercises of different biomechanical orientations. Youth scientific bulletin of the Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports: magazine / layout. AV Tsos, AI Aleshina. Lutsk: Eastern Europe. nats Untitled Lesia Ukrainka, 2017. Vol. 28. pp. 17-27.
10. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Dyachenko Anna. Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(6):1255-1264.

УДК 796.011.3:796.41

Булгаков О.І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту ,
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Колеснік І.В.,
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Крук А.З.,
старший викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання і спорту
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Філіна В.А.
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ВМІНЬ І НАВИЧОК ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті представлено методику удосконалення рухових умінь і навичок гімнастів, які тренуються на етапі початкової підготовки. Охарактеризовано етапи процесу удосконалення рухової підготовленості юних гімнастів. Основним завданням першого етапу було, шляхом розповіді, показу, пояснення техніки сформувати у спортсменів експериментальної групи уявлення про рухову дію. Другий етап був спрямований на оволодіння технікою рухової дії та виконання її в цілому наприкінці етапу. Метою третього етапу було стабільне виконання рухової дії в різних умовах. Виконання цієї умови досягалось шляхом використання різноманітних методів практичного характеру.

Порівняльний аналіз показників початкового та повторного тестування рівня рухової підготовленості гімнастів ЕГ після використання нами спеціальних комплексів вправ показав приріст за усіма тестовими показниками, що суттєво вплинуло на підвищення рівня рухової підготовленості спортсменів експериментальної групи.

Ключові слова. Спортивна гімнастика, етап початкової підготовки, рухове вміння, рухова навичка.