

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М.П. ДРАГОМАНОВА**

На правах рукопису

ДЬОМІНА ЖАННА ГЕННАДІЇВНА

УДК 796.011:371.134:78 (043.3)

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ КООРДИНАЦІЙНОЇ
СПРЯМОВАНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИКИ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13.00.02 - теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Дисертація

на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, доцент
Тимошенко Олексій Валерійович

Київ - 2010

ЗМІСТ

	стор.
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ _____	4
ВСТУП _____	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ - МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИКИ _____	12
1.1. Сучасні тенденції в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах _____	12
1.2. Особливості фізичного виховання майбутніх учителів музики з урахуванням умов навчання і професійної діяльності _____	23
1.3. Координаційні здібності у фаховій підготовці студентів музично-педагогічних спеціальностей _____	36
Висновки до першого розділу _____	47
РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ВПРАВ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ _____	49
2.1. Методи та організація дослідження _____	49
2.1.1. Методи дослідження _____	49
2.1.2. Організація дослідження _____	65
2.2. Модель педагогічної системи управління професійною готовністю майбутніх учителів музики _____	71
2.3 Характеристика компонентів фахової підготовленості студентів музично-педагогічних спеціальностей та їх взаємозв'язок з рівнем успішності оволодіння майбутньою професією _____	80
2.4. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики _____	101
Висновки до другого розділу _____	133
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ	

ВПРАВ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ _____	135
3.1. Діагностика індивідуальних навчальних досягнень майбутніх учителів музики з дисципліни «Фізичне виховання» _____	135
3.2. Ефективність впровадження методики навчання вправ координаційної спрямованості в процес фізичного виховання майбутніх учителів музики _____	154
Висновки до третього розділу _____	165
ВИСНОВКИ _____	167
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ _____	172
ДОДАТКИ _____	197

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- АТ** - Артеріальний тиск
- ЕГ** - Експериментальна група
- ЖЄЛ** - Життєва ємність легень
- ЗРВ** - Загальнорозвиваючі вправи
- ІОУ** - Інтегральна оцінка успішності
- КГ** - Контрольна група
- КЗ** - Координаційні здібності
- ККП** - Комплексна координаційна підготовленість
- ППФП** - Професійно-прикладна фізична підготовка
- РГГ** - Ранкова гігієнічна гімнастика
- СКП** - Спеціальна координаційна підготовка
- ТРНП** - Теоретичний розділ навчальної програми
- ЦНС** - Центральна нервова система
- ЧСС** - Частота серцевих скорочень
- ФВ** - Фізичне виховання

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі становлення вітчизняної освітньої системи фізичне виховання як навчальна дисципліна у вищій школі потребує суттєвого перегляду і вдосконалення. Це пов'язано не тільки з завданням поліпшення якості освіти, але й із загальним погіршенням стану здоров'я молоді, недостатньою гуманістичною і професійною спрямованістю фізичного виховання, зниженням мотивації до занять фізичними вправами, підвищенням вимог суспільства до підготовки сучасного фахівця (А.В. Домашенко, С.С. Єрмаков, С.М. Канішевський, М.І. Лук'янченко, Є.Н. Приступа, Р.Т. Раєвський та ін.).

Необхідність перебудови структури навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у педагогічних ВНЗ зумовлена тим, що фізична культура і спорт є одним із засобів формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця, чинником зміцнення здоров'я, покращання фізичного та психофізичного стану студентів (О.А. Архипов, Б.Ф. Ведмеденко, В.Л. Волков, О.В. Зеленюк, Ю.Б. Ячнюк та ін.).

Чіткі уявлення про структуру та особливості майбутньої діяльності, про якості та здібності, які є провідними для конкретної професії, створюють можливості для грамотного управління професійним становленням фахівця (А.В. Домашенко, А.П. Дяченко, В.І. Ільїніч, М.М. Кобозов, С.П. Козіброцький, О.С. Куц, В.М. Стефанішин, Ф.Т. Ткачов та ін.). Це стосується і підготовки майбутніх учителів музики.

Професійна діяльність учителів музики вимагає високого рівня володіння спеціалізованими рухами, які виконуються з високою точністю на тлі підвищеного нервово-емоційного напруження (В.Г. Батуріна, Б.М. Євстигнєєв, С.Г. Корлякова, О.В. Тимошенко).

Професійна готовність майбутніх учителів музики, окрім задовільного стану здоров'я, залежить від ряду фізичних і психофізіологічних показників

розвитку організму, високий рівень яких створює передумови для успішного оволодіння грою на музичному інструменті та майбутньої педагогічної діяльності (В.Г. Лапко, Л.І. Юмашева).

Музична діяльність характеризується високотехнічними складнокоординаційними рухами і визначається специфічними вміннями управління точнісними діями у просторі, часі, за ступенем зусиль, відповідно до поставленого завдання (заданих темпу, ритму тощо). Виконавська надійність музикантів забезпечується розвитком спеціальних координаційних здібностей, нервово-психічних функцій, а також діяльністю сенсорних систем організму (Є.П. Ільїн, Ю.А. Цагареллі, Д.Г. Юник та ін.).

Сьогодні існує недостатня кількість досліджень з питань фізичного виховання студентів, майбутня професійна діяльність яких пов'язана з музикою. Існуючі науково-методичні розробки, переважна більшість яких проводилася у 70-80-х роках минулого століття, стосуються студентів консерваторій, майбутня професія яких пов'язана з концертною діяльністю (В.Г. Батуріна, Б.М. Вороханов, Л.Л. Диренко, І.Т. Толкачова). Основна увага в сучасних дослідженнях приділена оздоровчій спрямованості фізичного виховання музикантів, запобіганню порушень стану їхнього здоров'я та профілактиці професійних захворювань (С.К. Клименко, Л.І. Юмашева). Водночас надзвичайно мало таких, що стосуються особливостей фізичного виховання студентів - майбутніх учителів музики з урахуванням професійно значущих навичок.

У зв'язку з цим існує гостра потреба в спеціальних дослідженнях, спрямованих на вивчення найважливіших фізичних та психофізіологічних характеристик організму майбутніх учителів музики, розвиток яких засобами фізичного виховання створить передумови для успішної професійної діяльності кваліфікованих фахівців, що й обумовлює актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної

проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Зміст, форми, засоби і методи фахової підготовки майбутніх учителів». Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Інституту фізичного виховання та спорту згідно з паспортом спеціальності п. 2 «Методичні аспекти навчання культури в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах різних рівнів акредитації» і п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей та молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя» (протокол № 9 від 16 квітня 2008 р.).

Тему дисертації затверджено на Вченій раді Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 11 від 28 травня 2009 року) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 06 червня 2009 року).

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики з урахуванням професійно значущих навичок.

Виходячи з мети, поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати особливості професійної діяльності вчителів музики, а також вимоги майбутньої професії до розвитку спеціальних рухових здібностей і психофізіологічних показників організму студентської молоді у педагогічній теорії та практиці.

2. Вивчити морфофункціональні й психофізіологічні особливості розвитку організму студентів музично-педагогічних спеціальностей та встановити їх взаємозв'язок з успішністю фахової підготовки.

3. Визначити критерії оцінювання рівня спеціальної координаційної підготовленості та на цій основі створити структуру комплексного оцінювання успішності майбутніх учителів музики на заняттях з фізичного виховання.

4. Розробити методику навчання вправ координаційної спрямованості та експериментально перевірити ефективність її впливу на рівень здоров'я, рухової підготовленості та професійних здібностей студентів музично-педагогічних спеціальностей.

Об'єктом дослідження є навчально-виховний процес фізичного виховання майбутніх учителів музики.

Предметом дослідження є зміст, форми, засоби і методи навчання вправ координаційної спрямованості студентів музично-педагогічних спеціальностей.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу, які дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт, створити модель педагогічної системи управління професійною готовністю майбутніх учителів музики;

- *емпіричні*: експертне опитування, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування для діагностики рівня соматичного здоров'я, фізичної підготовленості та визначення рівня розвитку професійно важливих рухових здібностей та психофізіологічних характеристик студентів музично-педагогічних спеціальностей;

- *педагогічний експеримент* проводився з метою перевірки ефективності впливу впровадженої методики навчання вправ координаційної спрямованості на формування професійно значущих умінь та навичок майбутніх учителів музики;

- *методи статистичної обробки даних*, зокрема вибірковий метод та кореляційний аналіз для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т.Г. Шевченка, ДВНЗі «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. В експерименті брали участь студенти 1 – 3 курсів музично-педагогічних спеціальностей загальною кількістю 103 особи (74 дівчини і 29 юнаків) та викладачі дисциплін циклу професійної та практичної підготовки майбутніх учителів музики вищих педагогічних закладів освіти.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що *вперше*:

- розроблено модель педагогічної системи управління професійною готовністю майбутніх учителів музики;

- виявлено й обґрунтовано взаємозв'язок рівня розвитку спеціальних координаційних здібностей та психофункціональних показників організму з успішністю оволодіння професійними уміннями й навичками студентів музично-педагогічних спеціальностей;

- визначено критерії оцінювання спеціальної координаційної підготовленості та на цій основі розроблено структуру комплексного контролю навчальних досягнень майбутніх учителів музики на заняттях з фізичного виховання;

- обґрунтовано методику комплексної спеціальної координаційної підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання;

удосконалено організацію занять з фізичного виховання майбутніх учителів музики з урахуванням особливостей їх професійної діяльності та музичної спеціалізації;

дістали подальшого розвитку питання стану здоров'я, мотивації та рухової підготовленості студентської молоді вищих педагогічних закладів освіти.

Практичне значення одержаних даних полягає у:

- практичній розробці комплексної системи спеціальних вправ координаційної спрямованості та її впровадженні в навчально-виховний процес фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (довідка № 07-10/2696 від 08 грудня 2009 р.), Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (довідка № 04.11/1174 від 11 грудня 2009 р.), ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» (довідка № 872 від 14 грудня 2009 р.) з метою формування у них професійно значущих навичок, розвитку прикладних рухових якостей, формування методичних умінь використання координаційних вправ у процесі самопідготовки та майбутньої педагогічної діяльності;
- створенні структури комплексного оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізичне виховання» на основі педагогічного контролю за рівнем координаційної підготовленості майбутніх учителів музики.

Апробація результатів дисертації. Матеріали дисертації доповідалися й обговорювалися на VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» 2008 року (м. Суми), I Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення» 2009 року (м. Київ); IV науковій конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі» 2009 року (м. Чернігів); науково-звітних конференціях викладачів НПУ імені М.П. Драгоманова (2007 - 2009 рр.).

Публікації. Основні положення та результати дисертаційного дослідження викладено в 5 одноосібних публікаціях, серед яких 4 статті у спеціалізованих фахових наукових виданнях, затверджених ВАК України, 1 стаття у збірнику матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних скорочень, вступу, 3 розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел (224 найменування, з них 16 зарубіжних авторів) та викладена на 242 сторінках, з яких 171 сторінка основного тексту. Робота містить 22 таблиці, 14 рисунків та 7 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ - МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИКИ

1.1. Сучасні тенденції в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Фізичне виховання є цілісним спеціалізованим процесом, в якому фізичний розвиток поєднується з розумовою освітою й вихованням, метою якого є задоволення потреб як особистості, так і суспільства в цілому у формуванні всебічно розвинутої людини [12]. Як стверджують такі вітчизняні вчені, як В.С. Ашанін [13], А.В. Домашенко [59], Є.Н. Приступа [150], виникнення й генезис фізичного виховання обумовлюється потребами суспільства, визначається рівнем розвитку матеріального виробництва та соціальними уявленнями про мету, завдання, засоби і методи їх застосування. Програмне забезпечення фізичного виховання включає державну програму розвитку галузі в системі взаємовідносин з іншими соціальними явищами: освітою, професійною і військовою діяльністю, оздоровленням населення та дозвіллям різних соціальних груп. За А.В. Домашенком [59], система фізичного виховання окремої країни являє собою певну модель організації та управління фізкультурною освітою і здоров'ям населення, особливості та пріоритетні напрямки функціонування якої залежать від устрою держави, ступеня її розвитку, традицій та інших факторів.

Як зазначає Є.Н. Приступа [150], аналіз становлення і розвитку механізмів функціонування національних систем фізичного виховання (масового спорту, фізичної реабілітації та рекреації населення) засвідчує, що більше тридцяти років тому провідні держави світу у своїй соціально-гуманітарній політиці зробили акцент на формуванні здорового способу

життя громадян, де одне з чільних місць посіла власне спеціально організована рухова активність як фундаментальний процес, що сприяє ефективній життєдіяльності людини, збереженню і відтворенню її здоров'я.

Огляд наукових праць [59; 85; 95; 108], де описано державні фізкультурно-оздоровчі концепції і програми багатьох розвинутих країн світу, дозволяє виділити такі основні напрямки, за якими ведеться відповідна робота:

1. Кампанії з фізичної підготовки, які основну увагу приділяють фізичній підготовці населення (США, Німеччина).

2. Кампанії з покращання діяльності серцево-судинної системи (Великобританія, Японія).

3. «Спорт для всіх» – організація занять фізичною культурою і спортом в масах (європейські країни).

4. Кампанії по підвищенню активності населення в фізкультурно-оздоровчих заходах (Австрія, Німеччина).

За С.М. Канішевським та Л.П. Вировським [85], кожній державі притаманна своя національна система фізкультурно-спортивної діяльності у вищій школі, функціонування якої забезпечується країною та її урядом, різними громадськими та приватними організаціями.

Досвід організації фізичного виховання студентів у США - однієї з найрозвинутіших в економічному плані країн світу - викликає певний інтерес. Як показує аналіз робіт В.Л. Волкова [41], А.В. Домашенка [59], О.З. Леонова [108], у США відсутня чітка система фізичного виховання студентської молоді. Кожен штат, округ або навіть навчальний заклад має право на розробку власної програми фізичного виховання студентів, зміст якої залежить від профілю, матеріально-технічних умов, традицій, особливостей викладацького складу. Системи організації фізичного виховання у ВНЗ США варіюються від обов'язкових занять з базовими програмами до повної відсутності фізичного виховання в навчальному плані. Структура навчального блоку з фізичного виховання будується на інтеграції

методів викладання і навчального досвіду студентів, на яких покладається значна доля відповідальності за особисту освіту. За А.В. Домашенком [59], кількість ВНЗ, в яких фізичне виховання є обов'язковим, складає лише 65% від їх загальної кількості.

За останні роки відмічено тенденцію до відмови від обов'язкових занять взагалі. Американські спеціалісти майже повністю відійшли від класичної форми проведення обов'язкових занять, регламентованих жорсткою сіткою розкладу. Лише незначна кількість ВНЗ (близько 20%) пропонують студентам спеціальні обов'язкові програми з фізичного виховання, але і в цьому випадку студентам надається право вибору [196]. За дослідженнями О.З. Леонова [108], О.Т. Литвина [110], процес фізичного виховання у кожному ВНЗ побудований по-різному в залежності від матеріальних можливостей, традицій, спортивної бази, особливостей контингенту студентів, їхніх фізкультурно-спортивних інтересів. Диференціація студентів за групами без узгодження з їх бажанням практично відсутня. Такий підхід обумовлений метою підвищення позитивної мотивації та широкого залучення тих, хто навчається, до занять з фізичною культурою та спортом. Студентам, як правило, представлений широкий вибір різних видів фізичної діяльності та форм занять. Розроблення кафедрами програм з дисципліни «Фізичне виховання» втрачає усякий сенс [59].

Структура фізичного виховання та спорту у ВНЗ США в залежності від організації процесу може складатися з таких розділів:

1. Обов'язкові заняття фізичною культурою на двох перших курсах за навчальною програмою для всіх студентів. Цей розділ передбачає заняття у факультативних групах за обраним курсом з обов'язковим відвідуванням, виконанням певних вимог і одержанням залікових балів, що йдуть у диплом. Обов'язкові заняття з фізичного виховання включені до програми фізичного виховання у тих закладах, що діють за старою схемою.

2. Заняття будь-яким видом спорту чи рухової діяльності в групі або самостійно без участі в змаганнях і здачею заліків для вивчення техніки

обраного виду спорту, зміцнення здоров'я, корисного проведення часу і спілкування з іншими студентами.

3. Факультативні заняття окремими видами спорту, мета яких – розвиток масового спорту серед студентства (внутрішньовузівський спорт). Тренування й участь студентів у будь-яких масових змаганнях відбувається за особистим вибором.

4. Заняття для студентів середньої або високої спортивної кваліфікації (міжвузівський спорт) [95; 196; 212].

Як вказує А.В. Домашенко, найпоширеніша технологія фізичного виховання - факультативні заняття загальнокондиційним чи спортивним тренуванням або фізкультурною рекреацією, що організуються кафедрою фізичного виховання та спортивним клубом ВНЗ на елективній основі.

Якщо порівнювати з діючою системою фізичного виховання студентів України, то вона передбачає в основному три рівні організації занять різного ступеня регламентації:

1) академічний (обов'язкові заняття у сітці годин навчального розкладу);

2) факультативний (самодіяльні заняття у секціях, клубах за інтересами, змагальні форми організації занять);

3) самостійний (індивідуальні й групові заняття спортивного чи фізкультурно-кондиційного характеру: спортивно-ігрові заняття за вільним регламентом; туристичні походи; «малі» форми занять і т.п.) [108; 176].

Як наголошують А.В. Домашенко, Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський [176], структура фізичного виховання студентської молоді засновується на визначенні пріоритетів різних його сфер. Чіткі уявлення про потенціальні можливості впливу і міру значущості кожної сфери формують їх співвідношення у структурі навчально-виховного процесу.

За дослідженнями Хелла А. Лосана [196], організація фізичного виховання у США відносно ефективна в умовах сучасного економічного розвитку та менталітету даної країни, оскільки для американських студентів

характерні позитивна мотивація, активне відношення до занять своїм фізичним вдосконаленням, а ефективність фізичного виховання стимулюється чітким соціальним замовленням виробництва і ринкових відносин на фізичну підготовленість молодих фахівців, можливістю вибору форм і режимів рухової активності, професіоналізмом викладачів, інструкторів та тренерів, рівнем матеріально-технічних умов, індивідуалізацією занять з урахуванням особистісних факторів, матеріальним благополуччям студентів.

Водночас існують думки про недосконалість фізичного виховання американських студентів [59; 85]. Серед причин називають: нечіткість функціонального, процесуального, ієрархічного уявлення системи фізичного виховання та її еталонних зразків на рівні ВНЗ; відсутність загальної професійної та оздоровчої спрямованості освітнього процесу; відсутність чітко вираженого базового компонента, що передбачає теоретичну, методичну, загальнокондиційну і спеціальну професійно орієнтовану фізичну підготовку; надмірне захоплення фізкультурно-рекреаційними формами фізичного виховання, що шкодить його базовим компонентам. Вибір засобів і методів фізичного виховання майже цілком залежить тільки від фізкультурних інтересів студентів, що заважає повноцінно і цілеспрямовано реалізувати основну мету фізичного виховання [59; 196].

За даними інших дослідників [41; 108], організація фізичного виховання у деяких Скандинавських країнах викликає увагу. Так, Швеція та Норвегія, наприклад, одні з перших європейських країн, які почали проведення кампанії «Спорт для всіх», націленої на оздоровлення нації. До фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності залучаються всі верстви населення, починаючи з раннього віку.

Як зазначають О.З. Леонов, В.Л. Волков та ін., в багатьох розвинутих країнах світу (Канаді, Швеції, Японії та ін.) за останні 10-15 років досягнуто вразливих успіхів у реалізації різноманітних форм і засобів рухової активності та оздоровлення як потужних і діючих факторів організації

побуту, профілактики захворювань, популяризації здорового способу життя, що позитивно вплинуло на збільшення середньої тривалості життя в цих країнах, на зниження захворюваності та ін.

За дослідженнями Войнара Юзефа [39], заняття у державних ВНЗ Польщі проводяться в більшості випадків в обсязі 120 годин (41%) на I-II курсах навчання, 180 годин виділяє 28 % закладів і здійснює підготовку студентів I-III курсів. Після виконання обов'язкової програми з фізичного виховання студенти, зазвичай, продовжують займатися факультативно або відстоюють честь навчального закладу у студентському спорті.

Що стосується Білорусії та Росії, то у цих країнах реалізується система фізичного виховання студентів ВНЗ, за структурою і системними параметрами подібна до вітчизняної [59]. Обсяг обов'язкових занять психофізичною підготовкою твердо регламентований (не менше 4-х годин на тиждень протягом 4-х курсів навчання).

В Україні за роки її незалежності склалася визначена підсистема фізичного виховання студентів, загальні риси якої закріплені низкою нормативних документів [95; 176]. У Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах встановлено загальний обсяг обов'язкових занять з фізичної культури у ВНЗ, який складає не менше 4-х годин на тиждень за виключенням останнього семестру випускного курсу [148]. Проте значна частина ВНЗ України з різних причин не дотримується встановлених норм, замінюючи значний відсоток годин додатковими дисциплінами за вибором.

Дослідження сучасних вітчизняних науковців В.С. Ашаніна [13], С.П. Козіброцького [95], С.С. Єрмакова [73], О.Т. Литвина [110] наголошують на необхідності перегляду та докорінного реформування діючої системи фізичного виховання, а також фактичну відсутність у світі еталону системи фізичного виховання студентів, на який можна було б орієнтуватися в умовах динаміки відновлення суспільства.

Водночас, на думку А.В. Домашенка [59], недоцільно відмовлятися від

накопиченого методичного вітчизняного досвіду. Методичні розробки й практичні досягнення національної школи фізичного виховання студентів визнані зарубіжними спеціалістами, як і високий авторитет вітчизняних спеціалістів.

Як виділяють дослідники [59; 95; 108; 176], існує ряд методичних підходів із зарубіжного досвіду, які знайшли відображення у фізичному вихованні вітчизняних ВНЗ:

1. Спрямований розвиток фізичних якостей (Угорщина, Чехія, Польща). Заняття суворо регламентовані за змістом і формами проведення, мають високоякісну методичну розробку змісту, обов'язкові для всіх студентів незалежно від інших видів фізкультурно-спортивної діяльності.

2. Оволодіння навичками обраного виду спорту (Західна Європа, США й Канада). В якості змісту фізичного виховання використовуються програми занять з видів спорту. Заняття проводяться при належному рівні матеріального забезпечення і розвинутій системі змагань від університетського до національного рівня.

3. Здобуття другої спеціальності спеціаліста-інструктора з виду спорту. В програмах занять приділяється увага навчанню й удосконаленню методики викладання виду спорту. Обов'язковий кваліфікаційний іспит, за результатами якого випускник може отримати відповідне професійне посвідчення.

4. Комплексний розвиток фізичних і психічних якостей з переважним урахуванням інтересів студентів. Такий підхід вимагає розвинутої матеріальної бази, постійної перепідготовки викладачів фізичного виховання і дозволяє точно реагувати на соціальні запити студентів.

5. Акцент на виконання соціальних нормативів з фізичної підготовки. Програми орієнтовані на стандартні засоби фізичної культури, дозволяють ставити конкретні педагогічні завдання, використовувати й рекомендувати для навчальних і самостійних занять доступні в побуті засоби.

6. Застосування програм професійно-прикладної фізичної та

психофізичної підготовки. Зустрічаються у вищих навчальних закладах з чітко вираженими професійними вимогами до спеціаліста (пілоти, моряки, геологи, інженери, курсанти тощо). У зв'язку з підвищенням складності й напруженості праці такі програми перспективні в цілому. В Україні та інших країнах розроблено зміст окремих програм, кваліфікаційні вимоги до майбутніх фахівців з окремих спеціальностей та видів праці.

Як зазначають І.І. Малинський, Т.П. Гусев [121], С.М. Канішевський, Ю.В. Човнюк [86] та ін., об'єктивні тенденції загальноосвітнього розвитку кардинально змінили і визначили якісно новий характер вимог до фахівця. Соціально-економічні та політичні трансформації в суспільстві за останній час, вихід України на європейський та світовий рівні вимагають розробки національної системи фізичного виховання студентської молоді відповідно до вимог оновлення суспільства, яка базується на узагальненні провідного досвіду фізичного виховання України, країн близького і далекого зарубіжжя (Росії, країнах Європи, США) [59; 78].

Як вказує низка дослідників [25; 86; 201], приєднання України до Болонського процесу є визначальним в осучасненні національної вищої школи та структурній перебудові вітчизняної системи освіти. Відбувається зміна критеріїв її ефективності: якість підготовки фахівців, зміцнення довіри між суб'єктами освіти, відповідність європейському ринку праці, мобільність, сумісність кваліфікації на вузівському та післявузівському етапах підготовки, посилення конкурентоспроможності Європейської системи освіти [157; 158].

На думку Я.Я. Болубаша [25], стратегія реформування вищої освіти України у зв'язку з процесом її інтеграції в європейський освітній простір повинна базуватися на посиленні освітнього аспекту навчального процесу. Це ж стосується і системи фізичного виховання у вищій школі. Назріла необхідність трансформації і модернізації освіти України у галузі фізичного виховання у зв'язку з його великим значенням у професійній підготовці кадрів [86]. У процесі інтеграції національної системи освіти у Болонський

процес постало нагальне питання оптимізації фізичного виховання у вищій школі [13; 37; 88 та ін.].

Значна перебудова викладання дисципліни “Фізичне виховання” у ВНЗ вимагає посилення її значення у підготовці молодих висококваліфікованих фахівців [31], оскільки вона є одним з небагатьох засіб для формування загальної та професійної культури особистості сучасного спеціаліста, забезпечення профільною фізичною готовністю, чинник зміцнення здоров’я, оптимізації фізичного та психофізичного стану студентів [12; 31; 56; 62; 78; 92; 155].

Водночас, як наголошують такі дослідники, як В.Л. Волков, С.С. Єрмаков та ін., чинним законодавством приділяється недостатня увага фізичному вихованню. На їхню думку, останні 10-12 років викладання дисципліни “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах України перетерпіло усіляких змін (здебільшого негативних), які тільки можна було зробити керівними органами освіти, фізичної культури і спорту на державному та регіональному рівнях. В основному ці зміни стосувались обсягу загального навантаження у період навчання студентів та були підкріплені нормативними документами, які суперечать один одному [136; 147; 153]. Планування занять з фізичного виховання у більшій мірі стало залежати від розуміння керівників ВНЗ необхідності зміцнення здоров’я студентів [64].

За даними А.В. Домашенка [59], Дубогай О.Д. [64] та ін., сучасний стан речей характеризують низька мотивація студентів до своєї фізкультурної освіти і фізичного вдосконалення, нерозуміння ними важливості фізичного виховання як у зміцненні власного здоров’я, так і у формуванні особистості як майбутнього фахівця, недооцінювання фізичного виховання з боку керівництва ВНЗ у підготовці висококваліфікованого спеціаліста. На думку В.В. Приходька [151], це призводить до зменшення навчального навантаження з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ, зміни її статусу на статус факультативної дисципліни з необов'язковим відвідуванням занять,

відсутності контролю за виконанням вимог та нормативів, недосконалістю навчальних програм, які жодним чином не враховують майбутню професійну діяльність студентської молоді. Ігнорування законів та указів, спрямованих на розвиток фізичного виховання у ВНЗ України, стало причиною того, що сьогодні на загальнонаціональному рівні спостерігається тенденція до погіршення рівня здоров'я молоді та нездатності випускників повноцінно здійснювати професійну діяльність у сучасних умовах [7; 105; 193]. Ситуація, що існує в Україні зі станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості студентської молоді, вимагає радикальних змін у методичному та матеріально-технічному забезпеченні цієї галузі [19; 63; 167; 175].

Водночас, як вважають А.В. Домашенко, Р.Т. Раєвський та С.М. Канішевський [176], у результаті впровадження створених нормативних актів з'явилася можливість у значній мірі подолати руйнівні тенденції в організації фізичного виховання у більшості вузів країни і почати формування своєї, національної системи фізичного виховання з урахуванням традицій і сучасних соціально-економічних реалій. Також вони стверджують, що аналіз динаміки щорічного виконання студентами державних тестів і нормативів фізичної підготовленості показує, що система фізичного виховання, що склалася в країні, достатньо дієва. Вона в значній мірі сприяє покращенню фізичної готовності студентської молоді до активної життєдіяльності і наполегливої професійної праці в умовах ринкової економіки [176]. Разом з тим, система не позбавлена цілої низки недоліків.

Щодо недоліків національного фізичного виховання, то як вказує більшість робіт [59; 110; 151], воно має недостатню гуманістичну і професійну спрямованість; на відсутність чіткого системного уявлення про психофізичну підготовку студентської молоді, що здатна успішно функціонувати в умовах оновлення суспільства з урахуванням усіх реалій, що складаються; на відсутність науково обґрунтованої моделі системи фізичного виховання в країні в цілому і конкретно в кожному вищому навчальному закладі відповідно до його профілю, а також з урахуванням

майбутньої професійної діяльності студентів.

На думку дослідників [73; 88; 200], традиційні технології освіти зорієнтовані на підготовку “середніх” фахівців і побудовані на пасивних інформаційних принципах. Вимога сьогодення – зробити студента співучасником навчально-виховного процесу, підготувати його не стільки до задачі контрольних вимог і нормативів, скільки до подальшого використання фізичної культури в повсякденному житті та майбутній професії. Сучасні ж технології навчання, зокрема кредитно-модульна система, спрямовані на творчий характер навчання, активні його форми та самостійну і постійну навчальну діяльність студентів. Як вважає ряд науковців [12; 25; 73; 78; 102; 131], саме модульно-рейтингова система вищої освіти якнайкраще відповідає сучасним вимогам до підготовки спеціалістів, передбачає спрямованість на максимальний розвиток розумових та психофізичних здібностей студентської молоді, розкриття її потенційних можливостей і талантів.

Разом з тим, як свідчить вивчення і аналіз літературних даних, застосування її у викладанні дисципліни “Фізичне виховання” ще не знайшло належного втілення у практиці роботи профільних кафедр [78]. Зміни форм і підходів у фізичному вихованні студентів, які диктує теперішній час, потребують створення нових навчальних програм, що відповідають сучасним вимогам [41].

Сьогодні в контексті гуманізації освіти дослідники розглядають поняття індивідуалізації навчально-виховного процесу [3; 79; 120; 134]. На думку І.Л. Гасюка [44], під індивідуалізацією процесу навчання слід розуміти не абсолютну, а відносну (усереднену) індивідуалізацію, яка по-перше передбачає, врахування особливостей студентів зі схожими особливостями (однаковою спеціалізацією), по-друге реалізується тільки в певній частині навчальної діяльності або навчального розділу (в даному випадку в розділі професійно-прикладної фізичної підготовки).

Сучасна наукова література розглядає декілька варіантів індивідуалізації. З позицій врахування майбутньої спеціалізації студентської

молоді найбільш логічною є побудова навчально-виховного процесу фізичного виховання шляхом формування за певними ознаками або їх комплексами однорідних груп студентів з наступним їх навчанням за різними програмами [32; 120].

Проблема індивідуалізації як одна з основ програмування змісту фізичного виховання у вищій школі є надзвичайно актуальною на сучасному етапі розвитку суспільства. У зв'язку з неоднорідністю студентського контингенту в основі технології побудови програми з фізичного виховання студентської молоді лежить специфіка їх професійної діяльності, статеві, вікові особливості, рівень здоров'я, фізичної підготовленості [32; 79; 120 та ін.]. Окрім цього, програми повинні враховувати забезпечення оптимальної рухової активності, загальної фізичної підготовки і зміцнення здоров'я майбутнього фахівця.

1.2. Особливості фізичного виховання майбутніх учителів музики з урахуванням умов навчання і майбутньої професійної діяльності

Навчальна діяльність студентів – один з видів розумової праці. Характерною його особливістю є сидяче положення, що зберігається протягом тривалого часу занять [74; 91; 140; 154]. При цьому м'язи спини та шиї знаходяться в напруженому стані, рухливість грудної клітки обмежена, об'єм повітря, що видихається і насичення крові киснем знижені [30; 152]. При тривалому виконанні писальних рухів у великій нарузі знаходяться очі та робоча рука. Вона виконує численні швидкі високо координовані рухи. При розумовій праці підвищується частота пульсу та артеріальний тиск. Інтенсивність обмінних процесів в організмі в цілому знаходяться на низькому, а в головному мозку – на високому рівні.

Навчальні навантаження чинять значний вплив на функціональний стан

організму студентів, викликаючи розумове втомлення, яке інколи переходить у перевтомлення. Найперша ознака втомлення – прогресивне зменшення працездатності, зниження обсягу і якості виконаної праці. Перш за все страждає координація різних рухових операцій. Психічні симптоми розумового втомлення – зниження уваги, особливо її концентрації та стійкості, послаблення пам'яті, ускладнення логічних побудов, зниження здібності до абстракції, логічних суджень [103; 154; 208].

Як вважає В.К. Давигора [154], діяльність педагога також пов'язана з гіподинамією, зі значним розумовим напруженням, що викликає мисленнєве перенапруження. Вчителеві необхідно володіти високою працездатністю, витримувати дію сильних подразників, вміти концентрувати увагу, зберігати впродовж робочого дня оптимальний емоційний тонус [103]. Для педагогічної діяльності потрібна витримка в конфліктних ситуаціях, вміння швидко переключатися з одного виду діяльності на інший.

Як визначає В.Л. Волков [40], робота педагога відноситься до категорії фізичної праці малої інтенсивності, але вона є важкою в зв'язку з витратами психофізичної енергії, що визначає потребу в розвитку м'язів спини та психофізіологічних можливостей фахівця. У більшості випадків праця педагога пов'язана зі статичними зусиллями без значного переміщення в просторі, що знижує функціонування систем дихання і кровообігу та уповільнює відновні процеси в організмі.

Трудова діяльність учителя протікає на фоні зниження загальних енергетичних витрат організму [103; 154]. Змушена сидяча робоча поза, супроводжуючись статичним напруженням м'язів, може призвести до стомлення і перенапруження опорно-рухового апарату і сприяти виникненню різних деформацій хребетного стовпа. Тривале сидіння призводить до розслаблення м'язів живота і спричинює виникнення захворювань статевої сфери та шлунково-кишкового тракту.

Основними патологічними факторами гіподинамії є зниження навантажень з серцево-судинної, дихальної систем організму, опорно-

рухового апарату. Погіршується кровообіг, діяльність травного тракту, виникає гіпоксія головного мозку, зменшується інтенсивність дихання, знижується артеріальний тиск. Зниження інтенсивності обміну речовин призводить до появи жирових відкладень [74; 154].

Готовність до майбутньої професійної діяльності вчителя музики визначається багатьма факторами, кожному з яких учені виділяють окреме місце [91; 184; 205]. Специфіка даної професії інтегрується професіями педагога і музиканта-виконавця, тому пред'являє високі вимоги до майбутнього фахівця.

Робота вчителя музики подібна до роботи вчителя-предметника, але разом з тим ще має ряд відмінностей та додаткових навантажень, зокрема тих, що спричинює гра на музичних інструментах, диригування та спів. Майбутній спеціаліст повинен не тільки професійно володіти виконавською майстерністю та іншими професійними вміннями, а й бути озброєним усім комплексом знань, умінь та навичок педагогічної діяльності.

Виконавська діяльність характеризується несприятливими, специфічними умовами і вимагає розвитку окремих фізичних і психофізіологічних, морально-вольових якостей [107; 205].

Музична діяльність характеризується:

- тривалою грою на музичному інструменті (4-6 годин щодня);
- тривалим нервовим напруженням, що пов'язане з необхідністю концентрації уваги на інструменті;
- великою відповідальністю за виконання музичного твору;
- відсутністю в багатьох випадках відповідних гігієнічних вимог у приміщеннях, де доводиться грати (протяги, низька або висока температура, відсутність вентиляції тощо).

Що стосується підготовки майбутніх учителів музики, то навчання на більшості музично-педагогічних спеціальностей ВНЗ передбачає оволодіння навичками гри на струнних, клавішних, духових та народних інструментах, а також диригування та вокал.

Особливості професійної спеціалізації, тобто структура виконавських рухів, робоча поза й задіяність сенсорних систем під час гри на музичному інструменті або диригуванні зумовлюють умовний розподіл студентів музично-педагогічних спеціальностей на наступні групи [205]:

1-ша група – виконавці на клавішних та ударних інструментах;

2-га група – виконавці на струнних смичкових та струнних народних інструментах;

3-тя група – вокалісти і диригенти-хоровики;

4-та група – виконавці на духових інструментах.

У дослідженнях С.К. Клименко та Л.І. Юмашевої [90] досить повно описано негативний вплив чинників професійної діяльності на організм майбутніх музикантів, найтипівіші відхилення у стані здоров'я та фізичного розвитку студентів музичних спеціальностей, а також ризик виникнення професійних захворювань в залежності від спеціалізації. Професійна діяльність музикантів характеризується малорухомих станом (гіпокінезією). Студенти, які грають на фортепіано, скрипці, контрабасі, альті, струнних народних музичних інструментах, знаходяться в специфічній малорухомій позі, що знижує функціонування систем дихання і кровообігу, уповільнює відновні процеси в організмі та нерідко є причиною негативних змін в їхньому організмі. Як визначає В.Г. Батуріна [16], характерною для піаністів є сидяча поза, яка підтримується в основному м'язами спини при значному навантаженні м'язів плечей, передпліч та кистей рук. 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, а також може призвести до розвитку застійних явищ в нижніх кінцівках, черевної та тазової областях, до розтягування та ослаблення м'язів плечового поясу й розгиначів спини. Останнє спричинює різноманітні порушення постави (асиметрію плечей, сутулість, відхилення лопаток і т. п.). Асиметричність положення тулуба під час гри спричинює появу порушень постави у вигляді кіфозів,

лордозів, сколіозів та сутулості [30].

Робоча поза скрипалів, альтистів характеризується тим, що під час стояння витрачається багато енергії на підтримку тіла у вертикальному положенні. Більше того, тривале стояння призводить до уповільненого відтоку венозної крові, в результаті чого з'являються передумови до варикозного розширення вен нижніх кінцівок. У результаті тривалого перебування в положенні стоячи у музикантів спостерігається велике фізичне напруження м'язів-згиначів стопи і це, в свою чергу, загрожує можливості розвитку плоскостопості [71; 107]. Слабке склепіння стопи, сповільнюється відтік венозної крові, з'являється біль у попереку, схильність до розвитку плоскостопості, варикозного розширення вен, лівостороннього сколіозу та сутулості. Викривлення хребта не тільки спотворює поставу, але й негативно відображається на роботі серцево-судинної системи, органів дихання та ін. За дослідженнями С.К. Клименко та Л.І. Юмашевої [90], у студентів-музикантів з порушеннями постави вузька та плоска грудна клітка, низький фізичний розвиток. Це ставить питання про необхідність профілактики порушень у вчителів музики правильної постави, зміцнення м'язового корсету хребта. При викривленні хребта погіршується робота серця, дихання стає поверховим. У результаті цього порушується вентиляція легенів, знижується обмін речовин у зв'язку з недостатнім доступом кисню до клітин тканин.

На думку В.Г. Батуріної [16], виконавці на клавішних та струнних інструментах, як правило, мають невелику ЖЄЛ та ослаблену роботу серця.

Таким чином обмежена рухова активність погіршує професійну працездатність, призводить до великої кількості помилок під час гри, здійснює негативний вплив на життєвоважливі функції та системи організму. Це свідчить про важливість виховання у майбутніх музикантів здатності зберігати високу працездатність в умовах тривалої гіпокінезії, гіподинамії, необхідності розвитку статичної витривалості м'язів тулуба, які відчують найбільшу напругу під час малорухомої роботи.

Як стверджують дослідники [107; 206], у виконавців на клавішних та

струнних інструментах спостерігається велике локальне навантаження на кисть та передпліччя, що може призвести до професійних хвороб м'язів, зв'язок та сухожилок: міофасцитів, тендовагінітів тощо. У музичній сфері це явище отримало назву «перегрівання рук». Тому високі виконавські показники пов'язуються з умінням швидкого довільного розслаблення м'язів.

При тривалій грі на музичному інструменті зустрічаються хвороби, які спричинені порушеннями координації, такі як професійна дискінезія (координаторний невроз). Патологічні процеси поступово виникають в осіб, праця яких пов'язана зі значним напруженням певної групи м'язів, виконанням складнокоординаційних рухів у значному темпі та нерідко з емоційним напруженням, при цьому, як правило, слабо розвинута здібність до довільного розслаблення м'язів [206]. У певній категорії музикантів (скрипалі, піаністи, віолончелісти) судомо виникає частіше на одній руці і супроводжується появою розмашистих неточних рухів, що перешкоджає грі на інструментах. Профілактичні заходи зводяться головним чином до правильної організації праці з рівномірним розподілом професійного навантаження, чергуванням її з мікропаузами. Варто ретельно дотримуватися раціональних методичних прийомів під час виконання точнісних висококоординаційних рухів [43]. У професійній підготовці студентів музично-педагогічних спеціальностей це стосується правильної «постановки руки», підтриманні правильної пози тулуба і збалансованої діяльності всього опорно-рухового апарату. Обов'язковими при цьому є фізична підготовка координаційної спрямованості й загартовування організму.

Аналіз літературних джерел, а також результати опитування експертів визначили, що характерною особливістю виконавців на музичних інструментах є те, що їх трудова діяльність проходить у приміщеннях й нерідко в таких, де відсутні необхідні санітарно-гігієнічні умови. Час занять за інструментом не завжди сприятливий (з погляду біологічних ритмів) - з 6 до 9 ранку або пізно ввечері. Робота виконавців на музичних інструментах різна за інтенсивністю, її структурні компоненти не фіксовані за часом,

режим праці і відпочинку не регламентовані [57; 71].

Професійна діяльність вчителів музики також пов'язана з великим нервово-психічним навантаженням [74; 103; 154]. Високе емоційне навантаження призводить до виникнення як загального, так і локального стомлення, нервового перенапруження, що нерідко викликає порушення сну.

Перехід до неперервної професійної освіти, що диктує теперішній час, вимагає докорінного перегляду всієї системи підготовки майбутніх фахівців [23; 47; 202]. Проте в системі багаторівневої педагогічної освіти підготовка майбутніх учителів залишається малодослідженою. На сьогоднішній день існує недостатня кількість посібників та методичних розробок, які стосуються особливостей підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів [34; 40; 74; 154], практично немає загальноприйнятих і затверджених критеріїв та нормативної бази для оцінки рівня професійної підготовленості відповідно до профілю майбутнього вчителя [40].

У різних наукових напрямках сучасної педагогічної науки сьогодні ведеться інтенсивний пошук вирішення основних завдань підготовки сучасного фахівця. Встановлено, що на успішність професійного становлення молодих фахівців великою мірою впливає мотиваційний стан студентів, рівень оволодіння ними професійними вміннями та навичками [120; 192].

Важливе місце у вирішенні зазначених питань займає, окрім досконалого знання основ і специфіки обраної професії, фізична підготовка з її ефективними засобами формування професійної надійності, загальної та спеціальної працездатності, здоров'я майбутнього спеціаліста [60; 104; 124]. Тому система фізичного виховання у вищій школі є важливою ланкою в структурі підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Фізичне виховання як навчальна дисципліна є обов'язковою для студентів всіх спеціальностей, вона сприяє забезпеченню гармонійного розвитку особистості, є чинником зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки [41; 208].

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє говорити про недостатність вивчення умов праці, вимог майбутньої діяльності та особливостей структури професійних рухів студентів музично-педагогічних спеціальностей. Досконале і ретельне вивчення особливостей фахової підготовки майбутніх учителів музики, визначення основних параметрів і механізмів спеціалізованих рухів, дослідження сенсорних систем, психофізіологічних показників організму, які беруть безпосередню участь у їх професійної діяльності створюють умови для розробки спеціальних програм і методик формування професійно важливих умінь та навичок, розвитку здібностей, що здійснюють прямий вплив на успішність росту професіоналізму студентської молоді.

Програмою фізичного виховання повинно передбачатися опанування студентами теоретичних знань, практичних і методичних умінь та навичок, професійно-прикладних психофізичних якостей, а також оволодіння методами самостійного використання спеціальних засобів для усунення відхилень у стані здоров'я та удосконалення фізичної підготовленості [35; 36]. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) - один з ключових напрямів системи фізичного виховання, який передбачає профілізацію процесу до конкретних форм праці [60; 82; 83]. Таке використання фізичного виховання безпосередньо у виробничих цілях має істотне значення для покращання якості професійної підготовки кадрів, скорочення термінів оволодіння професійними вміннями і навичками, збільшення продуктивності праці, профілактики професійних захворювань тощо [2; 123; 156; 164; 195]. Тому спеціалісти кафедр фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів повинні визначити структуру та зміст ППФП в рамках програм з фізичного виховання для студентів різних спеціалізацій [40; 140] і за допомогою диференційованого підходу розробити критерії оцінки й тести контролю професійно-прикладної підготовленості студентів відповідно до вимог майбутньої професії.

Педагогічна діяльність складна та доволі специфічна. Саме від

випускників вищих педагогічних навчальних закладів залежить якість підготовки сучасних фахівців. За В.Л. Волковим [40], до структури фахової підготовленості майбутнього педагога входять педагогічні, психічні якості та фізичні здібності. Професійна підготовка вчителя, як стверджують дослідники [1; 74; 91; 140; 154], визначається комплексом загальнонаукових і спеціальних знань, умінь, навичок, вимог до фізичних, психічних, моральних та особистісних якостей, розвитком педагогічних здібностей, володіючи якими він може успішно виконувати свої професійні обов'язки.

Стосовно ППФП майбутніх учителів існує думка, що для представників цієї професії достатньо загальної фізичної підготовки. Однак це не так, оскільки крім розвитку загальних фізичних якостей, успішне оволодіння професією педагога вимагає ще й зміцнення окремих груп м'язів, формування спеціальних умінь залежно від обраного профілю вчителя [74; 91]. До того ж вчитель повинен мати педагогічну спостережливість, вимогливість, педагогічний такт, вміти організовувати процес навчання і виховання, координувати увагу та зберігати її стійкість упродовж значного проміжку часу [1; 40].

Як зауважує М.Я. Виленський [35], специфіка педагогічної діяльності вимагає високого рівня статичної та силової витривалості, координаційних здібностей, загальної працездатності. Все це повинно відобразитися у змісті ППФП студентів педагогічних спеціальностей. Тому в залежності від профілю майбутнього вчителя ППФП повинна включати в себе спеціальні вправи для розвитку тих чи інших якостей, зміцнення певних груп м'язів та профілактики професійних захворювань.

Єдина програма з фізичного виховання у вищій школі не дає можливості врахувати всі особливості майбутньої професійної діяльності студентів різних педагогічних спеціальностей, зокрема майбутніх учителів музики. Тому існує необхідність конкретизувати основні напрямки фізичного виховання відповідно до особливостей даної професії [40; 73].

Наявність навичок гри на одному чи кількох музичних інструментах,

диригування та спів накладають додатковий відбиток на структуру спеціальної фізичної підготовки студентської молоді. Водночас питання професійної орієнтації фізичного виховання майбутніх учителів музики представлені в літературі лише поодинокими дослідженнями [184; 143], немає централізованих методичних вказівок, рекомендацій, навчальних посібників з його організації у ВНЗ музично-педагогічного профілю.

Існує невелика кількість робіт з питань фізичної підготовки професійних музикантів [38; 43; 57; 71; 107]. На думку Б.М. Євстигнеєва [71], прикладна фізична підготовка у вищих музичних навчальних закладах є одним з видів спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на розвиток фізичних та психічних якостей музиканта, а також на формування рухових умінь та навичок стосовно конкретних особливостей тієї чи іншої музичної професії (виконавців на музичних інструментах, диригентів, вокалістів). Як відзначають дослідники, зокрема В.Г. Батуріна [16] та Б.М. Вороханов [43], програми з ППФП майбутніх музикантів передусім повинні враховувати фізіологічні характеристики факторів, які визначають зміст окремих видів праці студентів, робочу позу, рухові можливості, положення рук, ніг, тулуба і голови, а також високе нервово-психічне навантаження, з яким пов'язана дана професійна діяльність. Особливості навчально-професійної діяльності студентів музичних спеціальностей потребують диференційованого підходу до вирішення педагогічних завдань, що пов'язані зі специфікою професії [206].

За даними Л.І. Юмашевої, навчально-професійна діяльність студентів музичних ВНЗ, базується на ранній спеціалізації і тому обумовлює необхідність диференційованого підходу до розробки методів і засобів фізичного виховання, які повинні забезпечувати не лише гармонійний загальний фізичний розвиток, але й компенсувати негативний вплив чинників професійної діяльності, сприяти підвищенню технічної та творчої майстерності майбутніх музикантів.

З огляду на вищесказане, фізичне виховання майбутніх учителів

музики з професійно-прикладною спрямованістю, окрім завдань, визначених базовою навчальною програмою, має ряд додаткових:

- вивчення загальних особливостей професійної діяльності студентів музично-педагогічних спеціальностей, а також основну структуру професійних рухів залежно від їхньої основної спеціалізації (виду музичного інструменту, диригування);
- забезпечення оптимального рівня рухової активності;
- формування й удосконалення професійно важливих рухових умінь та навичок;
- диференційований розвиток фізичних та психічних якостей, що мають професійне значення, тобто необхідних для гри на тому чи іншому музичному інструменті (координаційних здібностей, спеціальної витривалості та ін.);
- формування стійкості до нервово-емоційних напружень та інших негативних впливів умов музично-педагогічної діяльності;
- профілактика професійних захворювань та порушень [40; 71; 107].

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури, що стосується особливостей фізичного виховання в педагогічних ВНЗ, а також вивчення специфіки професійної діяльності майбутніх учителів музики, дозволили виділити часткові напрямки впливу засобів фізичного виховання студентів – майбутніх учителів музики [71; 107; 184; 205]:

- удосконалення швидкісних, просторово-часових та кінестетичних параметрів рухів рук;
- удосконалення загальної витривалості, спеціальної витривалості м'язів тулуба і нижніх кінцівок;
- розвиток гнучкості та покращання рухливості кистей рук та пальців, плечового поясу;
- попередження застою крові у шийному відділі та комірцевій зоні та притоку збагаченої киснем крові до головного мозку;
- формування вміння довільного розслаблення м'язів і запобігання зайвого

напруження;

- підвищення швидкості та стійкості нервових процесів, розвиток пам'яті та характеристик уваги;
- ліквідація рухового дефіциту;
- профілактика професійних захворювань та порушень.

В.Л. Ботяєв [28] у своїх дослідженнях наголошує, що координаційні здібності особливо впливають на успішність фахової підготовки студентської молоді і підкреслює, що викладачами повинна приділятися особлива увага для їхнього вдосконалення засобами фізичного виховання. Аналіз структури рухів, що притаманні музичній діяльності, дозволив говорити про окреме місце координаційної підготовки у процесі ППФП майбутніх учителів музики [82; 87; 99; 182]. До професійно важливих здібностей, які входять до координаційної структури основних рухів студентів музично-педагогічних спеціальностей відносять: почуття ритму, просторову, часову й кінематичну точність, вестибулярну стійкість, швидкість сенсомоторних реакцій, координацію рухів, довільне розслаблення м'язів [184; 187-189; 206].

За дослідженнями В.Г. Батуріної, до засобів фізичного виховання майбутніх учителів музики відносяться фізичні вправи та види спорту, спрямовані на розвиток та вдосконалення загальної та спеціальної витривалості, швидкості, спритності, координації, частоти і точності рухів рук, рухливості кистей рук та пальців, вправи швидкісного, динамічного характеру, вправи для зміцнення м'язового корсету. Ці вправи можуть бути як з предметами, так і без. Особливої уваги заслуговують вправи з булавами, тенісними м'ячами, а також оволодіння технікою гри в баскетбол. Ці вправи впливають на функціональний розвиток рук, їх еластичність та рухливість, збільшення частоти рухів.

Найбільш доцільною формою заняття з фізичного виховання студентів-піаністів, є комплексний урок, що сполучає в собі елементи художньої гімнастики, спортивних і рухливих ігор, легкої атлетики [16]. В основній частині кожного уроку слід застосовувати комплексне тренування основних

фізичних якостей та рухових навичок у формі ігор.

На початку уроку з фізичного виховання рекомендують спеціальні вправи для розминки пальців рук і кистей рук, в кінці уроку необхідно давати вправи на розслаблення кистей, рук і плечового поясу, а також навчити студентів цим вправам і рекомендувати їм виконувати їх самостійно щодня.

Що стосується оздоровчого аспекту, то на думку В.Г. Лапка та Б.Н. Євстигнеєва, в цілях профілактики застудних захворювань, а також з огляду на те, що всі заняття студентів-музикантів проводяться у приміщеннях, варто віддавати перевагу заняттям фізичними вправами на свіжому повітрі.

Важливим моментом у фізичному вихованні студентів-музикантів є виключення з арсеналу засобів фізичної підготовки таких вправ, що негативно впливають на частоту рухів, рухливість суглобів кистей та можуть травмувати пальці рук, знизити їх чутливість, як наприклад: виси та упори на кільцях, перекладині, брусах, штовхання ядра тощо [16].

Проте кількість робіт дослідників, присвячених спеціальній руховій підготовці студентів музичних спеціальностей у спеціальній літературі незначна, існуючі дослідження не централізовані, не обґрунтовані і мають уривчастий характер. У загальному, роботи присвячені компенсації негативних впливів умов виконавської діяльності та зміцненню робочих м'язів, при цьому при розробці змісту фізичного виховання студентів не враховуються структура точнісних виконавських актів та механізми управління ними, немає зв'язку з розвитком задіяних у музичній діяльності психічних функцій, сенсорних систем організму майбутніх фахівців.

Існує лише невелика кількість наукових робіт, що торкаються зазначених питань, але й вони стосуються студентів консерваторій [43; 57; 71]. Зустрічаються поодинокі дослідження особливостей фізичного виховання музикантів відповідно до спеціалізації, зокрема піаністів [16] завдяки, напевне, популярності даного музичного інструменту. Ряд досліджень стосуються профілактики порушень і професійних захворювань

професійних музикантів [90; 205; 206]. Проте специфіка педагогічної діяльності вимагає інакшого підходу до фізичного виховання студентів – майбутніх учителів музики.

1.3. Координаційні здібності у фаховій підготовці студентів музично-педагогічних спеціальностей

Відомо, що музично-педагогічна діяльність пов'язана зі специфічними рухами (гра на музичному інструменті, диригування тощо), які мають складну координаційну структуру. Аналіз досліджень С.Г. Корлякової [97; 98] дозволяє говорити про важливу роль сенсомоторних здібностей у формуванні майбутнього фахівця, які обумовлюються розвитком сенсорних систем організму – зоровою, слуховою, вестибулярною та іншими.

Як доводив відомий фізіолог І.М. Сеченов [173], фізіологічні механізми побудови рухових актів пов'язані з діяльністю спеціальних відділів кори головного мозку. Важливу функцію тут виконують «канали» зворотного зв'язку, інформація яких є основою оцінки та координації перебігу й результатів рухів [5]. Психофізіологічні механізми координації та побудови рухів відіграють надзвичайно важливу роль у професійному навчанні.

Аналіз праць вчених Д.Д. Донського [61], Л.Д. Назаренка [129] та А.С. Ровного [159; 160] доводять, що високий рівень сенсомоторних здібностей людини, зокрема просторово-часової точності, кінестетичної чутливості сенсомоторної системи, швидкостей сенсомоторних реакцій вестибулярної стійкості є передумовою ефективного управління точнісними рухами людини. До таких рухів належать і виконавські, які формують основу професійної діяльності вчителя музики і висувають складні вимоги до психофізіологічних функцій та сенсорних систем організму людини.

На думку С.Г. Корлякової [98], у формуванні музиканта психомоториці

належить особливе значення. Психомоторні здібності в єдності з музичним слухом та інтелектом обумовлюють успішність музично-виконавської діяльності.

Як стверджують В.А. Тихонова, І.В. Сидорко та Г.С. Чесноков [185], під психомоторними здібностями людини розуміють якісні психомоторні функції, виражаються індивідуально і проявляються в ефективному керуванні та контролі за часовими, просторовими і силовими параметрами рухів.

Питання вивчення взаємозв'язку між успішністю рухової діяльності та координацією рухів розглядалася у різний час з позицій вивчення функціональних систем та фізіологічних механізмів побудови рухів різної природи (І.М. Сеченов, 1901, М.О. Бернштейн, 1947, П.К. Анохін, 1975), психомоторної організації людини (В.П. Озеров, 2002, Є.П. Ільїн, 2003), дослідження сенсомоторних механізмів управління рухами (А.С. Ровний, 2001, 2004), фізіологічних основ управління руховими діями в різних умовах професійної та спортивної діяльності (В.В. Фарфель, 1975, Є.М. Сурков, 1984, Р.М. Городнічев, 1991), закономірностей розвитку та вдосконалення координаційних здібностей у дітей (Л.В. Волков, 1980, В.І. Лях, 1990, О.О. Приймаков, І.І. Козетов, 2001) та спортсменів (Ю.В. Верхошанський, 1988, В.М. Платонов, 2004), структури та змісту координаційних здібностей (В.І. Лях, 1989, 2006, В.М. Платонов, 1992, Л.П. Сергієнко, 2002).

Вивчення умов успішної підготовки вчителя музики з позицій педагогіки та пошук раціональних шляхів підвищення ефективності формування майбутнього фахівця визначило першочерговість уваги дослідження на удосконалення спеціальних координаційних здібностей, які обумовлюються сенсорними системами та психічною сферою людини.

За дослідженнями А.К. Москатової [127] та Л.Є. Шестерової [204], у координаційних здібностях унікальним чином проявляються індивідуально-типологічні властивості нервової системи людини, які характеризуються моторними та сенсорними компонентами управління рухами, визначаються

швидкістю й оперативністю обробки інформації, рівнем чутливості сенсорних сприйнятів, досконалістю часових та ритмічних оцінок рухів, властивостями моторної і сенсорної пам'яті, рівнем розвитку асоціативних процесів кори головного мозку, міжпівкульних і корково-підкоркових взаємодій, рівнем моторного інтелекту та його вищої творчої здібності до рухів та називаються координаційним потенціалом індивіда.

У теорії і методиці фізичного виховання існує чимало тлумачень поняття координаційних здібностей (КЗ).

На думку І.І. Сулейманова [177; 178], до координаційних здібностей людини відноситься ефективне вирішення рухового завдання за рахунок раціональної організації м'язових зусиль. У той же час КЗ як здатність людини керувати своїми рухами та діями, узгоджуючи їх за часовими, просторовими та силовим параметрами для досягнення поставленої мети, дослідники розглядають як важливий компонент вирішення рухових завдань [112; 113; 159; 162; 220]. Як стверджує Л.П. Сергієнко [169], КЗ - генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини та регулювати її. На думку В.Г. Ареф'єва [11], КЗ визначаються як готовність людини до оптимального реагування та керування руховою дією.

З фізіологічної та психологічної точок зору прояв КЗ людини визначається за участі функцій вищої нервової діяльності, м'язового апарату, сенсорних систем та психічних функцій [135, 171; 179; 213]. За даними В.І. Ляха [115; 116], Ф.Г. Опанасюка та Г.П. Грибана [137], Л.П. Сергієнка [171] рівень прояву КЗ знаходиться у системі взаємин з цілою низкою інших рухових якостей та психофізіологічних характеристик організму людини.

Як стверджує Я.Я. Герасимович [138], здатність людини здійснювати складні за координацією рухи, керувати ними і переключатися з одних рухів на інші, швидко виконувати нові рухові акти у відповідності з умовами зовнішнього середовища яке змінюється, вимагає взаємодії незлічених індивідуальних функцій, які успішно узгоджуються одна з одною.

Кожен конкретний прояв координаційних здібностей людини є складним руховим актом і залежить від комплексу психічних, фізичних та фізіологічних показників організму. Так, наприклад, як стверджують дослідники Є.Я. Бондаревський [26; 27], В.Л. Ботяєв [28], М.М. Каль [84] та ін., утримання рівноваги є результатом взаємодії вестибулярного та зорового аналізаторів та вищих відділів ЦНС.

За дослідженнями А.С. Ровного [160], прояви КЗ з фізіологічної точки зору можна поділити на нервові, м'язові та рухові. Нервові прояви узгоджують всі нервові процеси, що забезпечують вирішення рухових завдань. М'язові прояви створюють умови виконання рухів внаслідок узгодження напруги і розслаблення м'язів. Рухові прояви забезпечують узгодження всіх ланок тіла в просторі та часі. За правильність і точність рухів відповідає сенсорна система організму людини.

У практичній діяльності розрізняють загальні КЗ і КЗ дрібних рухів, які мало пов'язані між собою. За даними І.М. Туревського [190], КЗ поділяються на ручні, де основним виконавчим органом служать руки, та локомоторні, для яких характерні рухові дії, що вимагають переміщення в просторі всього тіла або його ланок.

Рівень розвитку КЗ залежить від ступеня розвитку моторних та психічних функцій, які пов'язані з руховою діяльністю, важливими фізіологічними чинниками розвитку КЗ є пластичність та упорядковані властивості ЦНС [18; 48; 80]. Координованість рухів забезпечується за рахунок роботи кори великих півкуль головного мозку, вестибулярного апарату та провідників глибокої м'язової чутливості [5; 193; 224]. Рівень КЗ людини суттєво залежить від різних проявів уваги і різних видів пам'яті [140], від психомоторних здібностей людини.

У науковій літературі крім КЗ зустрічаються поняття спритності та координації або координованості, деякі дослідники ототожнюють ці поняття, але більшість дають їм різні визначення.

Спритність – це не навичка, а якість чи здібність, яка координує

відношення центральної нервової системи (ЦНС) до навичок. Це результат комплексного прояву КЗ [53; 61]. За М.О. Бернштейном [17], спритність – це здібність вирішити будь-яке рухове завдання правильно (адекватно й точно), швидко, раціонально (доцільно й економічно), кмітливо (ініціативно).

Координація рухів, на думку Д.Д. Донського [61], – це узгоджені сполучення рухів ланок тіла у просторі і в часі, одночасній і послідовній, відповідні до рухового завдання, зовнішнього оточення і стану людини. За визначенням М.О. Бернштейна [19], координація рухів людини – це подолання надлишкового ступеня свободи органу, що рухається, і перетворення його в керовану систему. Як визначає з цієї позиції А.А. Тер-Ованесян [181], координація - це здібність людини швидко і точно відтворювати раніше незнайомі їй складнопоєднані рухи. За В.М. Платоновим та М.М. Булатовою [145], координованість – це здібність до раціонального прояву і перебудови рухових дій в конкретних умовах на основі наявного запасу рухових навичок.

Як зазначають Ф.Г. Опанасюк та Г.П. Грибан [137], поняття координованості та спритності близькі за суттю, але не ідентичні, їх об'єднує спільність вимог, що висувуються певна діяльність до рухової сфери людини. Спритність – це здатність людини вирішувати рухові завдання раціонально, економічно й кмітливо в миттєво виникаючих ситуаціях. Для координації характерні швидкість і точність відтворення рухів.

Деякі дослідники [53; 190; 216; 217] визначають спритність як одну з основних якостей, що виражається в здатності до швидкого навчання, вміння точно відтворювати рухові дії за кінематичними й динамічними характеристиками (просторові, часові, просторово-часові, ритмічні, темпові й силові).

У структурі КЗ людини виділяють сприйняття й аналіз особистих рухів; наявність образів, динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла та окремих його частин у складній взаємодії; розуміння поставленого рухового завдання; формування плану й конкретного способу

виконання руху [106; 210; 215].

КЗ дуже різноманітні та специфічні для кожного виду рухової діяльності. У науково-методичній літературі існує чимало класифікацій КЗ. Їх можна диференціювати за особливостями прояву, характеристиками рухів тіла або окремих його частин, критеріями оцінки, факторами, що їх зумовлюють, за механізмами управління тощо.

Як зазначають дослідники [218], координаційні здібності поділяють на:

- 1) дуже важливі (орієнтація, реакція, диференційна здібність);
- 2) важливі – здібність презентації програми, ритмічна здібність;
- 3) менш значні – здібність узгоджувати рухи, здібність утримувати рівновагу.

Як виділяє G. Schabel [221], існує 11 спеціальних координаційних здібностей (спритність, здібність зберігати рівновагу, здібності комбінацій, ритму, реакції, антиципації, орієнтації, моторних уявлень, кінетичні вміння, диференціації і м'язове розслаблення).

Серед знаних фахівців, зокрема В.М. Платонова [145], Л.П. Сергієнка [170] та ін. існує думка про необхідність диференціації КЗ на окремі види за особливостями їх прояву, критеріями оцінки та факторами, що їх зумовлюють: здібність до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових рухів, до збереження стійкої пози (рівноваги), почуття ритму, до орієнтування у просторі, до довільного розслаблення м'язів, координованості рухів.

На думку В.С. Фарфеля [191], існує три ступені розвитку координаційних здібностей. Перший ступінь характеризується просторовою точністю, другий – точністю рухів, що здійснюються у різні часові терміни з необхідними м'язовими зусиллями, третій характеризується швидкістю рішень, що виникають під час несподіваних рухових завдань.

Як пропонує І.С. Сулейманов [178], КЗ поділяються на кінестетичне диференціювання, просторову орієнтацію, ритмічну орієнтацію, рухову реакцію, збереження рівноваги, здатність до перебудови рухів.

Як вважає Е.А. Fleishman [211], КЗ диференціюється за особливостями їх оцінки, за точністю контролю, за координацією різних частин тіла, за часом реакції, за здібністю до швидкого орієнтування, за швидкістю руху рук та пальців, швидкістю мікрорухів, а також за загальною координацією і загальною рівновагою тіла.

На думку В.І. Ляха, В.М. Платонова, Ф.Г.Опанасюка, Г.Т. Грибана, найбільш повно відображає всі прояви КЗ наступна класифікація:

- здібність до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів;
- здібність зберігати рівновагу пози;
- почуття ритму;
- здібність до орієнтації в просторі;
- здібність до швидкого початку цілеспрямованого рухового акту відповідно до визначеного сигналу;
- здібність до довільного розслаблення м'язів;
- координованість рухів.

Щодо фізичних якостей, які певною мірою впливають на рівень прояву КЗ, то серед них виділяють швидкісні, швидкісно-силові та силові параметри рухів [115; 117; 215; 219]. Так, за В.І. Ляхом, швидкість як ознака КЗ при оцінці рівня їх прояву виступає як швидкість оволодіння новими рухами, швидкість реакції, швидкість виконання складних рухів, швидкість орієнтації.

Компоненти КЗ вирізняються залежністю від генотипу і мінливості у зв'язку із впливом факторів навчання та виховання. За даними досліджень С. Sterna [223], Л.П. Сергієнка [169], Є.П. Ільїна [81], О.М. Худолія [197] та ін., у розвитку КЗ мають місце статеві відмінності та генетичні особливості. Вплив генетичного фактора на розвиток КЗ у жінок більше, ніж у чоловіків [77, 197]. Має місце й різниця у рівні розвитку окремих видів КЗ залежно від статевої приналежності. За дослідженнями Д.П. Букреєвої [29], максимальна частота (темп) рухів у чоловіків більша, ніж у жінок, хоча ці дані чітко

простежуються у віці 17-22 роки. Швидкість простої та складної зорово-моторних реакцій, згідно з М.М. Пейсаховим [141] у чоловіків менша, ніж у жінок, оскільки латентний період у чоловіків коротший. Точність відтворення кінестетичних параметрів рухів та часових інтервалів, за даними Є.П. Ільїна [80] не мають статевої різниці. Ряд показників психомоторики більше розвинутий у жінок, ніж у чоловіків, наприклад, дрібна моторика.

КЗ успішно розвиваються під впливом цілеспрямованих занять, особливо у сенситивні періоди шкільного віку [101, 214]. Як зазначають Ф.Г. Опанасюк та Г.Т. Грибан, вони формуються під час індивідуального розвитку, так і в процесі відпрацювання різноманітних рухових навичок. На думку І.М. Туревського [190], тренування КЗ може дати достатній ефект лише при застосуванні спеціально спрямованих і системно організованих педагогічних впливів. Крім того, окремі дослідження стверджують, якщо не застосовувати спеціалізовані заняття координаційної спрямованості, то після 17-19 років рівень розвитку КЗ знижується [145, 197].

Рівнем прояву КЗ визначається успіх у певних видах професійної діяльності, зокрема діяльності вчителя музики, оскільки вона передбачає не тільки наявність педагогічних та музичних здібностей, а й володіння музично-диригентською технікою, відрізняється високою координаційною складністю та характеризується підвищеними вимогами до властивостей нервової системи, сенсорних систем та якостей моторики людини [81].

За теорією М.О. Бернштейна про рівні побудови рухів [19], музичну діяльність можна відносити до найвищого рівня побудови рухів, де формуються дії та навички найскладнішої психофізіологічної структури, які визначаються діяльністю функціональних систем. Згідно з поглядами П.К.Анохіна [5], управління кожним окремим руховим актом виконавської діяльності характеризується регуляцією прямих і зворотних зв'язків імпульсів головного мозку і динамічністю у досягненні результату.

Гра на музичному інструменті обумовлена чіткою налагодженою взаємодією спеціальних рухових навичок, психічних функцій та сенсорних

систем організму. Як визначає О.А. Талліна [180], музичні здібності - це властивості функціональних систем, що реалізують функції сприйняття, збереження й обробки музичного матеріалу. В дослідженні Ю.А. Цагареллі [198] доведено, що особливості формування виконавської техніки зумовлені рухливістю нервової системи музиканта. На думку С.Г. Корлякової [97], рівень психомоторних здібностей визначає можливості музиканта у формуванні музично-технічних навичок.

Професійна готовність вчителя музики визначається багатьма факторами, кожному з яких учені виділяють окреме місце [97; 203]. Гра на музичному інструменті та диригування зумовлені специфічними вміннями управління рухами у просторі, часі, за ступенем зусиль, відповідно до поставленого завдання, успішність формування яких залежить від КЗ людини. Як зазначає С.Г. Корлякова [97], точність просторової орієнтації рук забезпечується міжм'язовою та сенсомоторною координацією, динаміка і тембр звучання – м'язовою силою та точністю диференціювання зусиль, темп і метроритмічна сторона виконання музичного твору – статичною й динамічною витривалістю, швидкістю рухів. У своїй сукупності вони зумовлюють правильність виконання, яка перевіряється слуховою сферою. Також одними з факторів виконавської надійності є увага [207], пам'ять та нервово-емоційна стійкість [81]. Таким чином, успішність музичної діяльності забезпечується системою психомоторних дій та психічних функцій, в якій кожний компонент необхідний для отримання результату.

За дослідженнями А.С. Ровного [159], існує нерозривний зв'язок між точністю виконання високотехнічних рухів та здібністю до відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Як відмічають дослідники [81; 184 та ін.], існує необхідність високого рівня розвитку КЗ у студентів музично-педагогічних спеціальностей, особливо здібностей до швидкого реагування, частоти рухів, кінестетичних здібностей, почуття ритму, здібності довільно розслабляти м'язи, просторово-часової орієнтації та збереження стійкої пози.

Аналіз літературних джерел [16; 203; 205], в яких досліджувалися фізичні, психічні та фізіологічні характеристики організму музикантів, дозволяє констатувати, що їхня професійна діяльність незалежно від виду музичного інструменту має загальні риси. Разом з тим, кожній з них притаманні свої специфічні особливості. При грі на фортепіано, скрипці, альті, віолончелі, контрабасі, гітарі, баяні, народних струнних інструментах важливу роль відіграють рухи кистей та пальців. На частоту рухів в суглобах кисті впливає багато факторів, у тому числі й уміння розслабляти м'язи кисті і передпліччя. Високопрофесійні музиканти, як правило, володіють здатністю швидкого довільного розслаблення м'язів, що беруть участь у грі на музичному інструменті. Серед причин недостатньої професійної рухливості та швидкості, за даними Л.І. Юмашевої [206], є так звана "зціпленість" кисті. Засобом усунення даного дефекту можуть служити спеціально підібрані вправи на розслаблення або на зміну акцентів на інші групи м'язів.

Техніка гри на музичних інструментах пред'являє високі вимоги до швидкості рухової реакції. За дослідженнями В.Г. Батуріної [16], порівняно з особами, які не грають на піаніно, піаністи мають значно коротший прихований період рухової реакції, особливо студенти старших курсів. Це дозволяє припустити, що швидкість рухової реакції є однією з професійних особливостей моторики піаністів.

За даними Б.М. Вороханова [43], Б.Н. Євстигнеєва [71], піаністам і струнникам, окрім рухливості і швидкості рухів у суглобах рук і плечового поясу, необхідно розвивати такий прояв КЗ як спритність. У виконавській діяльності музикантів спритність проявляється у висококоординованих рухах рук та в здатності переключатися від одних рухових дій до інших, що в музичному середовищі отримало назву «віртуозне виконання» [206].

При диригуванні чітко спостерігаються прояви просторової орієнтації, почуття ритму та здатність утримувати статичну позу.

Таким чином для успішного оволодіння професією вчителя музики розвиток КЗ має перевагу над іншими руховими здібностями людини, адже

сама структура рухів при грі на музичному інструменті та диригуванні має високу координаційну складність [98].

Робіт, які стосувалися б особливостей розвитку рухових здібностей студентів музично-педагогічних спеціальностей у науково-методичній літературі нами знайдено дуже мало. Існуючі дослідження В.Г. Батуріної [16], Б.М. Вороханова [43], В.Г. Лапка [107] та ін. стосується лише професійних музикантів; роботи С.Г. Корлякової [97], О.А. Талліної [180] - особливостей формування музичних здібностей; дослідження Л.І. Юмашевої [205] торкається профілактики і корекції порушень постави та інших професійних захворювань виконавців на музичних інструментах, тобто оздоровчої спрямованості фізичного виховання. У ряді інших досліджень подається ряд методичних підходів до розвитку окремих елементів КЗ у процесі фізичного виховання школярів різного віку та студентів інших спеціальностей [8; 28; 50; 53; 94; 123; 130; 133] та у представників окремих видів спорту [49; 89; 126; 142; 165].

Питанню спеціалізованої координаційної підготовки студентів - майбутніх учителів музики приділено недостатньо уваги зі сторони науковців з урахуванням її важливості. Тому питання визначення впливу координаційних здібностей на успішність формування професійно важливих умінь і навичок майбутніх учителів музики для вивчення нами обрано не випадково, а необхідність розробки методики навчання вправ координаційної спрямованості студентів музично-педагогічних спеціальностей не викликає сумніву.

Матеріали першого розділу подано у публікаціях автора [68; 69].

Висновки до першого розділу

1. Вивчення праць провідних дослідників з питань фізичного виховання у вищих навчальних закладах дозволяє говорити про його недостатню гуманістичну і професійну спрямованість; вказує на відсутність чіткого системного підходу до процесу психофізичної підготовки студентів, яка має успішно функціонувати в умовах ускладнення вимог суспільства до професійної готовності майбутніх фахівців; підтверджує відсутність науково обґрунтованої моделі системи фізичного виховання в країні в цілому і конкретно в кожному вищому навчальному закладі відповідно до його профілю підготовки, а також професійної спеціалізації студентської молоді.

2. У зв'язку з неоднорідністю студентського контингенту спеціалістам кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти при розробці навчальних та робочих програм для студентів відповідно до сучасних технологій необхідно враховувати специфіку конкретної майбутньої професії, а також статеві та індивідуальні особливості тих, хто навчається. При цьому професійна діяльність вчителів музики характеризується, окрім наявності важливих психічних та особистісних якостей, притаманних загальній педагогічній діяльності, ще й наявністю окремих навиків гри на одному чи кількох музичних інструментах, диригування, співу, а також специфічними умовами навчання та праці, які накладають додатковий відбиток на структуру спеціальної прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Професійні рухи вчителів музики висувають підвищені вимоги до якостей моторики та функціонування сенсорних систем майбутнього фахівця.

3. Для успішного оволодіння професією вчителя музики координаційні здібності мають перевагу над іншими руховими якостями, оскільки сама структура рухів при грі на музичному інструменті та диригуванні має високу координаційну складність та висуває особливі вимоги до якостей моторики і сенсорних систем організму студентів. Аналіз і систематизація знань

особливостей професійної діяльності майбутніх учителів музики обґрунтовує необхідність посилення уваги до спеціальної координаційної підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей в процесі фізичного виховання і впровадження у навчання диференційованих методик навчання вправ координаційної спрямованості.

4. Питання особливостей фізичного виховання майбутніх учителів музики представлені в літературі лише поодинокими дослідженнями, немає централізованих методичних вказівок, рекомендацій, навчальних посібників з питань його організації у ВНЗ музично-педагогічного профілю. Увага фахівців зупинялася лише на дослідженні студентів консерваторій, оздоровчої спрямованості фізичного виховання професійних музикантів, профілактики і корекції порушень постави та інших професійних захворювань виконавців на музичних інструментах. У ряді інших досліджень подається низка методичних підходів до розвитку окремих елементів координаційних здібностей у процесі фізичного виховання школярів різного віку та у представників окремих видів спорту.

РОЗДІЛ 2

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ВПРАВ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНО- ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

2.1. Методи та організація дослідження

2.1.1. Методи дослідження

Визначаючи методологічний підхід до дослідження, передусім ми орієнтувались на необхідність здійснення точної постановки проблеми із змістовної і формальної точок зору поставлених завдань.

Відповідно до поставлених завдань дисертаційної роботи були відібрані загальноприйняті та апробовані сучасні методи організації наукових досліджень, багаторічне використання яких у практиці педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту підтвердило їхню інформативність та адекватність.

Разом з тим, певна особливість цього вибору полягала в тому, що до переліку вибраних методик дослідження входили також сучасні комп'ютеризовані методики, що тестують психофізіологічні якості й показники розвитку організму.

Таким чином, для вирішення завдань ми використовували наступні методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури;
- соціологічні методи: (експертне опитування й анкетування);
- емпіричні методи: оцінювання рівня соматичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка); психофізіологічні тести і методики визначення координаційних здібностей та психічних функцій; педагогічне тестування рівня загальної фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний);

– методи статистичної обробки даних.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та досвіду передової практики

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою пошуку та узагальнення матеріалу стосовно сучасних підходів до фізичного виховання студентської молоді, його організацію у вищих навчальних закладах з урахуванням професійної спрямованості майбутніх фахівців, зокрема студентів музично-педагогічних спеціальностей. Опрацювання наукових джерел з теорії і методики фізичного виховання, фізіології, педагогіки, психології дало можливість виділити проблему підвищення ефективності фахової підготовки студентської молоді, виявити невирішені питання, визначити наукові завдання для власних досліджень.

Особлива увага при вивченні дисертаційних робіт, монографій, наукових статей та матеріалів науково-практичних конференцій приділялася проблемі формування професійно важливих умінь і навичок та розвитку професійно-прикладних рухових якостей майбутніх учителів музики засобами фізичного виховання, оскільки високий рівень розвитку спеціальних психофізичних здібностей є передумовою професійного становлення молодих фахівців.

На думку провідних спеціалістів в області педагогіки, психології, фізіології, теорії і методики фізичного виховання, складна координаційна структура виконавських рухів, а також особливості загально педагогічної діяльності зумовлюють те, що рівень професійної підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей залежить від багатьох факторів, кожен з яких в певній мірі впливає на професіоналізм молодих фахівців: стану здоров'я, рівня розвитку рухових здібностей, психофізіологічних характеристик, мотивації. Природа, характер та міра їхнього впливу на професійну готовність майбутнього вчителя музики обґрунтували поділ усіх факторів впливу на чотири групи, кожна з яких певною мірою характеризує її зміст. У загальному вигляді показники, що впливають на успішність

професійної готовності майбутніх учителів музики, представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Фактори, що впливають на успішність професійної готовності
майбутнього вчителя музики**

Структурні групи факторів	Характеристики, одиниці вимірювання	
1. Показники загальної фізичної підготовленості	Витривалість, <i>хв</i>	
	Сила, <i>разів</i>	
	Гнучкість, <i>см</i>	
	Силова витривалість, <i>разів/хв</i>	
	Швидкісно-силові якості, <i>см</i>	
	Швидкість, <i>с</i>	
	Спритність, <i>с</i>	
	Інтегральний показник фізичної підготовленості, <i>бали</i>	
2. Показники КЗ та психофізіологічні характеристики організму	Час простої реакції, <i>с</i>	
	Час складної реакції, <i>с</i>	
	Частота рухів верхніх кінцівок за 10 с (сума), <i>разів</i>	
	Проба Бондаревського, <i>с</i>	
	Тест Яроцького, <i>с</i>	
	Відчуття зусиль, <i>%</i>	
	Точність відтворення часових інтервалів, <i>с</i>	
	Диференціювання відстані, <i>%</i>	
	Довільне розслаблення м'язів, <i>ум. од.</i>	
	Загальна координація рухів тіла, <i>бали</i>	
	Почуття ритму, <i>бали</i>	
	Коректурна проба «кільця Ландольта»	Швидкість переробки інформації, <i>біт/с</i>
		Інтенсивність уваги, <i>%</i>
		Обсяг і точність короткочасної зорової пам'яті, <i>ум. од.</i>
	Інтегральний показник координаційної підготовленості, <i>ум. од.</i>	
3. Рівень соматичного здоров'я	Рівень соматичного здоров'я (за Апанасенком), <i>бали</i>	
4. Показники мотиваційного стану	Мотиваційні прагнення, фізкультурно-спортивні інтереси	

Експертне опитування та анкетування

Необхідність і доцільність використання в роботі соціологічних методів дослідження (експертне опитування й анкетування) зумовлені

поставленими перед нами завданнями: вивчити умови навчання й музичної діяльності, особливості й сучасні вимоги до професійної діяльності вчителів музики, визначити критерії успішності професійної діяльності студентів, а також дослідити мотиваційний стан та особливості музичної спеціалізації студентів музично-педагогічних спеціальностей.

З метою узагальнення досвіду практичної роботи, виявлення сучасних вимог до підготовки вчителя музики, умов навчальної діяльності студентів, визначення особливостей організації фахової підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей, виявлення професійно-орієнтованих дисциплін та критеріїв оцінювання рівня індивідуальних навчальних досягнень в музичній діяльності проводилося експертне опитування серед професорсько-викладацького складу та студентів Інституту мистецтв Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Для отримання необхідної інформації про мотиваційний стан студентів – майбутніх учителів музики, рухову активність та фізкультурно-спортивні інтереси, а також для визначення суб'єктивної оцінки (самооцінки) стану здоров'я, фізичної підготовленості, характеристики професійної діяльності, виявлення й аналізу причинно-наслідкового зв'язку між рівнем фахової підготовленості та мотиваційним станом обстежуваних нами проводилося анкетування студентської молоді 1-3 курсів музично-педагогічних спеціальностей Інституту мистецтв Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова та педагогічного факультету Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Для цього було складено анкету, яка містить 20 питань, відповіді на які дозволили отримати інформацію стосовно різних аспектів життя сучасного покоління студентів, їхнього мотиваційного стану, способу життя, режиму роботи з професійного вдосконалення, виявлення самопочуття після навчального дня й профілактичних заходів щодо усунення негативних впливів професійної діяльності (Додаток А).

Оцінювання рівня соматичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка)

Сучасна тенденція до погіршення стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді, а також підвищення вимог до стану здоров'я молодих фахівців й ускладнення процесу їх професійної підготовки вимагає посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання у вищій школі. Систематичний контроль за станом здоров'я студентів, збільшення рухової активності, залучення до здорового способу життя, профілактика та попередження появи професійних захворювань і порушень створюють передумови для успішного формування висококваліфікованого фахівця, конкурентоспроможного на сучасному ринку праці.

Аналіз даних медичних обстежень та інших наукових досліджень, експертне опитування свідчать про незадовільний стан здоров'я студентської молоді вищих педагогічних закладів освіти. Стан здоров'я студентів – один з важливих факторів професійної готовності, тому доцільність оцінювання рівня соматичного здоров'я майбутніх учителів музики не викликає сумніву.

Концепція первинної профілактики захворювань, заснована на кількісній характеристиці рівня соматичного (фізичного) здоров'я індивіда запропонована професором Г.Л. Апанасенком [6]. В її основі лежить біологічна закономірність про існування певного обумовленого еволюцією порогу енергопотенціалу біосистеми (резервів організму), вище якого у людей практично не реєструються ні ендогенні фактори ризику, ні хронічні соматичні захворювання. Нижче цього порогу (коли вичерпані резервні можливості) спочатку діють ендогенні фактори ризику, а потім розвиваються і хронічні соматичні захворювання.

Рівень фізичного здоров'я може бути визначений за енергопотенціалом індивіда з використанням методу Г.Л. Апанасенка [7]. Для цього ним запропонована «Шкала соматичного здоров'я» з урахуванням наступних первинних даних: зріст, маса тіла, ЖЄЛ, ЧСС у спокої, сила кисті, рівень систолічного тиску і час відновлення ЧСС після функціональної проби (20

присідів за 30 с). Кількісна оцінка рівня здоров'я за Г.Л. Апанасенком представлена у табл.2.2.

Таблиця 2.2

Кількісна оцінка рівня здоров'я за системою Г.Л. Апанасенка

(Г.Л. Апанасенко, 1991)

№	Показники		Функціональні рівні				
			I (низький)	II (нижче середнього)	III (середній)	IV (вище середнього)	V (високий)
1.	$\frac{\text{Мас тіла}}{\text{Довжина тіла}}, \text{ г/см}$	Ч	501	451-500	450 і менше	---	---
		Ж	451	351-450	350 і менше	---	---
	Бали		-2	-1	0	0	0
2.	$\frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{Мас тіла}}, \text{ мл/кг}$	Ч	50 і менше	51-55	56-60	61-65	66 і більше
		Ж	40 і менше	41-45	46-50	51-56	57 і більше
	Бали		0	1	2	4	5
3.	$\frac{\text{Сила язичкової м'язової трубки}}{\text{Мас тіла}} \times 100$	Ч	60 і менше	61-65	66-70	71-80	81 і більше
		Ж	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
	Бали		0	1	2	3	4
4.	$\frac{\text{ЧСС} \& \text{АТ}_{\text{сист}}}{100}, \text{ ум.од.}$	Ч	111	95-110	85-94	70-84	69 і менше
		Ж	111	95-110	85-94	70-84	69 і менше
	Бали		-2	0	2	3	4
5.	Час відновлення ЧСС після 20 присідів	Ч	3 і більше	2-3	1.30-1.59	1-1.29	59 і менше
		Ж	3 і більше	2-3	1.30-1.59	1-1,29	59 і менше
	Бали		-2	1	3	5	7
6.	Сума балів		4	5-9	10-13	14-16	17-21
	Загальна оцінка		1	2	3	4	5

Ч – чоловіки; Ж – жінки; ЖЄЛ – життєва ємність легень; АТсист – систолічний артеріальний тиск

Рівень здоров'я людини оцінюється в балах незалежно від того, в якому проміжку альтернативи «здоровий – хворий» він знаходиться. При цьому

бальна оцінка рівня здоров'я визначається за наступною градацією: I – низький, II – нижче середнього, III – середній, IV – вище середнього, V – високий. Широка апробація методу показала його високу ефективність.

За даною системою оцінок безпечний рівень здоров'я (вище середнього) починається з 14 балів. Це найменша сума балів, яка гарантує відсутність клінічних ознак хвороби. Характерно, що IV и V рівні здоров'я мають тільки особи, що регулярно займаються оздоровчими тренуваннями. Безпечний рівень соматичного здоров'я, що гарантує відсутність хвороб, мають лише люди, що мають високий рівень функціонального стану.

Психофізіологічні методики

Для вивчення психофізіологічних факторів розвитку координаційних здібностей студентів музично-педагогічних спеціальностей, для оцінювання координаційних показників майбутніх учителів музики використовувалися загальновідомі методики, тести і проби, які пройшли експериментальну перевірку і математичне обґрунтування валідності, надійності, об'єктивності та інформативності [9; 14; 20; 27; 89; 115; 118; 125; 163; 172]. Тести було підібрано відповідно до завдань дослідження та змісту КЗ студентів, професійною діяльністю яких є музична, і дозволили оцінити рівень розвитку спеціальних рухових якостей та психофізіологічних показників майбутніх учителів музики.

Тестування відбувалося за коловою системою організації. Студенти музично-педагогічних спеціальностей були поділені на групи за роками підготовки, кожна з яких складалася із 7-8 студентів. Кожен досліджуваний під час тестування розташовувався на «етапі», на кожному з яких визначалися конкретні показники КЗ. Після закінчення одного тесту відбувався перехід досліджуваних до наступного «етапу». Почерговий метод виконання контрольних вправ запобігав розвитку втоми і тим самим сприяв об'єктивності вимірювань.

Для оцінювання спеціальної координаційної підготовленості майбутніх учителів музики було використано наступні тести: тест Бондаревського [26;

172; 186], тест Яроцького [172; 199], теппінг-тест, вимірювання швидкості сенсомоторних реакцій (простої та складної), вимірювання точності відтворення часових інтервалів, просторової орієнтації (диференціації відстані) та відчуття зусиль [172; 195; 199; 206; 222], коректурна проба «кільця Ландольта» [20], вимірювання загальної координації тіла [137; 172], почуття ритму [172], здібності до розслаблення м'язів [172], методика вимірювання обсягу і точності зорової пам'яті [20].

Для оцінювання *швидкості сенсомоторних реакцій* використовувалася спеціальна комп'ютерна програма «PNTR», що визначає час простої і складної реакції (реакції вибору) на подразник. За цими характеристиками визначався рівень функціональної рухливості та сили нервових процесів. Дослідження відбувається у два етапи. На першому етапі досліджуваний натискає довільну клавішу на клавіатурі комп'ютера після появи на моніторі геометричної фігури. Час простої реакції складає час, що проходить між появою фігури на моніторі та часом натиснення клавіші. На тестування надається 5 спроб і за результат беруть середнє арифметичне серед п'яти результатів. На другому етапі досліджуваному пропонується при появі на моніторі у конкретному місці (справа, зліва чи по центру) геометричної фігури натиснути конкретну клавішу, що знаходиться на відповідній частині клавіатури. Час складної реакції обчислюється аналогічним чином. При цьому вказується кількість помилок, що допускається при цьому досліджуванім (натиснення невірної клавіші).

Теппінг-тест характеризується *частотою рухів верхніх кінцівок*. Для характеристики моторики людини – її управляючих та виконавчих компонентів - реєструвався максимальний темп рухів верхніх кінцівок у теппінг-тесті. Частота рухів у тесті (максимальний темп) є показником швидкості рефлекторних перебудов у системі управління ритмічними рухами, визначає особливості діяльності кіркових відділів рухового аналізатора, опосередковано відображає лабільність нервових центрів і нервово-м'язової системи, функціональну стійкість нервових центрів [106;

135]. При цьому, чим стабільніше зберігається частота протягом всього тестування, тим вища опірність стомленню в системі ритмічного руху. Разом з тим, зменшення часу поодинокого руху характеризує швидкість реалізації рухової програми.

У нашому дослідженні вищеназвані показники вимірювалися за допомогою комп'ютерного теппінг-тесту «P-test». Тест складається з двох частин: для правої і лівої руки і триває по 10 с відповідно. На першому етапі максимально швидко необхідно натискати вказівним пальцем правої руки на ліву клавішу миші поки не завершиться ліміт часу. На другому етапі необхідно натискати вказівним пальцем лівої руки на праву клавішу миші. Результатом тесту є сумарна кількість натиснень за ліміт часу.

Для визначення *статичної рівноваги* (рівноваги в положенні стоячи) використовували методика Бондаревського [26]. Учаснику тестування пропонується набути стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п'ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова прямо. Реєстрація часу на секундомірі починається після набуття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги. Утримання рівноваги відбувається на правій та лівій нозі з відкритими та закритими очима. Середні дані статичної рівноваги для молоді віком від 17 років з закритими очима складає 16 сек.

Даний метод є інформативним показником оцінки функціонального стану ЦНС і нервово-м'язового апарату. При перевтомі та інших станах ці показники суттєво змінюються.

Тест Яроцького [33; 172] застосовувався для визначення *рівня вестибулярної стійкості*. Вправа виконувалася з вихідного положення стоячи з закритими очима, при цьому обстежуваний за командою починав безперервно обертати головою в одну сторону у темпі 2 рухи за секунду. При цьому фіксувався час з точністю до 0,1 с від початку обертань до втрати рівноваги. Вестибулярна стійкість відмінна - 35 с, добра - 20 с, задовільна – 16 с.

Кінестетичне відчуття (здатність диференціювати м'язові зусилля) визначалася за допомогою кистьового динамометра та калькулятора [172; 195; 199; 206]. Спочатку динамометром визначається максимальна сила згиначів правої (лівої) кисті. Потім слід виконати 50% від максимального. Точність м'язових зусиль оцінювалася відхиленнями від заданої величини (у відсотках). Якщо різниця між заданим і фактичним зусиллям не перевищувало 20%, рівень кінестетичного відчуття оцінюється як нормальний.

Відтворення часових інтервалів. Диференціювання часу та його оцінювання здійснювали за допомогою секундоміра. Контрольним був відрізок часу 30 с [199, 206]. Тричі обстежувані виконували відлік часу з відкритими очима, а потім контрольний відлік – наосліп. При цьому оцінювалася помилка в секундах при контрольному відліку.

Диференціювання відстані визначали при проходженні 10-метрової відстані. Обстежувані тричі долали відстань з відкритими очима, потім контрольну відстань – наосліп. Оцінювалася помилка проходження контрольної відстані (у відсотках) [206].

Здібність м'язів до розслаблення ми визначали за допомогою найпростіших тестів-вправ, заснованих на візуальному оцінюванні якості виконання обстежуваним різних махових і хльостоподібних рухів, запропонованих Л.П. Сергієнком [172].

Вправа 1. В.П. Стійка ноги нарізно, руки розслаблені. Не змінюючи положення ніг повороти тулуба наліво-направо навколо вертикальної осі. При доброму розслабленні м'язів руки пасивно слідує за плечима, спочатку трохи відстаючи, а потім обганяючи їх в кінці руху.

Вправа 2. В.П. Руки вгору. За сигналом обстежуваний опускає руки вертикально вниз. При доброму розслабленні м'язів руки внизу за інерцією роблять ще декілька поздовжніх гойдальних рухів.

Добре розслаблення м'язів оцінювалося у 3 бали, недостатнє – 1 бал.

Відчуття ритму оцінювалося за допомогою вправи, запропонованої

Б.М. Сергеевим (1973), сплескування долоньями у заданому ритмі у серіях ритмічних завдань [172]. Враховуючи специфіку професійної діяльності, для кращого сприйняття завдання подані у вигляді нотного запису:

- | | |
|----------|------------|
| 1. ♪ ♪ ♪ | 4. ♪ ♪ ♪ ♪ |
| 2. ♪ ♪ ♪ | 5. ♪ ♪ ♪ |
| 3. ♪ ♪ ♪ | 6. ♪ ♪ ♪ ♪ |

Обстежуваний виконує завдання послідовно сплескуванням або постукуванням. Результат тесту оцінюється за критерієм виконано – не виконано відповідно 1 або 0 балів, кількість виконаних завдань сумується.

Для оцінювання *загальної координації рухів* ми використовували контрольний тест-вправу, який включав складні координаційні поєднання рухів різними частинами тіла. Подібні тести зустрічаються в роботах [137; 172 та ін.].

Зміст тесту:

- 1) стрибком стійка ноги нарізно, оплеск над головою;
- 2) стрибком зімкнута стійка, оплеск по стегнах;
- 3) стрибком стійка ноги нарізно лівою, ліва рука вперед, права на пояс;
- 4) стрибком стійка ноги нарізно правою, права рука вперед, ліва на пояс.
- 5-8) те саме, що і 1-4.

Методика проведення тесту:

1. Показати вправу і пояснити її виконання.
2. Виконання вправи за керівником у повільному темпі.
3. Самостійне виконання тесту.

Оцінка тесту: порушення узгодженості і послідовності виконання рухів (кількість помилок) у 4-разовому повторенні вправи, тобто на рахунок 1-32. При виконанні тесту без помилок студент отримує 5 балів, при допущенні 1-2 помилки – 4 бали, 3-4 помилки – 3 бали, більше 4-х помилок – 0 балів.

Для визначення рівня розвитку психічних функцій та особливостей розвитку нервової системи студентів, які формують окремі види координаційних здібностей або безпосередньо впливають на формування

професійно важливих навичок у дослідженні були використані наступні тести та методики.

Коректурні таблиці (кільця Ландольта) застосовуються для дослідження *довільної уваги* і для оцінки *темпу психомоторної діяльності*, працездатності і стійкості до монотонної діяльності, що вимагає постійної концентрації уваги [20]. Показники коректурної проби ідентифікують такі властивості уваги як стійкість, обсяг, розподіл, концентрація, коливання.

Дана методика дозволяє отримати великий спектр показників, аналіз котрих надає можливість характеризувати такі властивості уваги, як стійкість, концентрацію, розподіл. Цей тест має ряд переваг перед іншими тестами подібного роду (Бурдона, Анфімова, Іванова-Смоленського).

Головною перевагою його є те, що знаки (сигнали), котрі входять у таблицю однорідні за характером сприйняття, випадково розподілені та статистично рівно вірогідні, тренованість відносно таблиці виникає після двох діб роботи з нею.

Використано таблицю, котра має 1024 кільця (по 32 у кожній з 32 рядків; 128 кілець у одному з восьми положень розриву, орієнтованих на показ часової стрілки). Досліджувані працювали з кожною таблицею 5 хвилин. Досліджуваному пропонується викреслити кільця з одним з розривів за даний час. При оцінці виконаної роботи враховується кількість опрацьованих кілець, число вкреслених заданих знаків, кількість помилок.

Оцінювались і розраховувались наступні показники властивостей уваги, характеризуючи ефективність виконання тестового завдання:

1. швидкість сприйняття і переробки зорової інформації – пропускна здібність зорового аналізатора (A):

$$A = \frac{0,5936N - 2,807n}{T} \quad (\text{біт/с}),$$

де N – кількість знаків, котрі продивився досліджуваний;

n – кількість допущених помилок;

T – час виконання тесту у секундах;

0,5936 і 2,807 – емпірично виведені коефіцієнти;

2. інтенсивність уваги (ІУ) – висловлене у процентах відношення знаків що проглянуто до загальної кількості знаків у таблиці:

$$ІУ = N/1024 * 100\% .$$

Для оцінювання рівня розвитку *короткочасної зорової пам'яті* використовувався комп'ютерний аналог відомого тесту зорової пам'яті [20]. На 20 с на моніторі з'являються записані у стовпці двозначні числа. Перед обстежуваним стоїть завдання запам'ятати максимальну кількість чисел і записати їх через кому в текстовому полі. Результатом тесту є обсяг і точність зорової пам'яті. Для зручності математичної обробки результатів тестування ми здійснили переведення словесної інформації в бали. Обсяг і точність зорової пам'яті нижче норми оцінювалася в 1 бал, в межах норми – 2 бали, вище норми – 3 бали. Цей тест дозволяє оцінити здатність до запам'ятовування.

Педагогічне тестування

До переліку тестів були включені 7 випробувань, зазначених у Державних тестах і нормативах оцінки рівня фізичної підготовленості населення, які передбачені вимогами навчальної програми з фізичного виховання студентів [55]. Ці тести студенти виконували як контрольні залікові нормативи.

Рівень прояву витривалості визначався за результатами бігу на 3000 м (юнаки) і 2000 м (дівчата) у часі; рівень прояву сили вимірювали за кількістю разів виконання підтягування на поперечині (юнаки) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), рівень прояву силової витривалості – за кількістю піднімання тулуба в сід за 1 хв, швидкості - за часом подолання дистанції 100 м; спритності - за результатами човникового бігу 4x9 м у часі; гнучкості - за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи (см); швидко-силові якості - за результатами стрибка в довжину з місця (см).

Результати виконання всіх тестів вносили в комп'ютерну базу даних.

Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент констатуючого характеру проведений з метою вивчення соматичного здоров'я, фізичної підготовленості майбутніх учителів музики та підтвердження існуючих наукових даних про рівні здоров'я і розвитку рухових якостей студентської молоді.

Педагогічний експеримент формуючого характеру є одним з головних компонентів досліджень дисертаційної роботи. Його багатоетапність визначала формування кожного наступного етапу після закінчення попереднього.

Метою педагогічного експерименту було підтвердження можливості збільшення ефективності формування професійної готовності майбутніх учителів музики в процесі фізичного виховання шляхом впровадження в навчально-виховний процес студентів музично-педагогічних спеціальностей різної спеціалізації спеціальних педагогічних методик навчання вправ координаційної спрямованості, які формують спеціальні вміння й навички, необхідні для здійснення рухів музичної діяльності, і сприяють розвитку координаційних здібностей та тих психофізіологічних показників організму, які беруть участь у їх прояві.

Для вирішення поставлених завдань у навчально-виховний процес фізичного виховання було впроваджено паралельний порівняльний експеримент (створені експериментальна та контрольна групи). Експериментальна група (ЕГ) студентів займалася за впровадженими методиками спеціальної координаційної підготовки, а контрольна група (КГ) – за традиційною програмою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Заняття в експериментальних групах включали теоретичну, методичну, загальну фізичну та професійну-прикладну підготовку

За допомогою спеціалізованих занять з фізичного виховання здійснювався цілеспрямований вплив на вдосконалення координаційних здібностей студентів ЕГ. При цьому планування навчального матеріалу відбувалося таким чином, що в підготовчій частині заняття застосовувався

комплекс спеціалізованих вправ координаційної спрямованості на місці і в русі, основна частина складалася з елементів видів спорту та модифікованих вправ, які вимагають координованості дій, точнісної оцінки параметрів рухів та швидкого реагування у відповідь на подразник адекватними руховими діями, а заключна частина містила вправи на розслаблення м'язів, подолання зайвого напруження шляхом зниження м'язового тону. Крім того, за допомогою методичних занять студенти ЕГ навчилися самостійно підбирати вправи конкретної координаційної спрямованості та об'єднувати їх у комплекси, які використовували у позанавчальний час у якості ранкової гімнастики, відпочинку між заняттями музикою та після них.

Експеримент мав відкритий характер. Студенти експериментальних груп були проінформовані про його мету і завдання, це дозволило значно підвищити їхню мотивацію до занять спеціальної координаційної підготовки.

Ефективність методики навчання вправ координаційної спрямованості оцінювалася під час експерименту за критеріями, що характеризують її вплив не тільки на спеціальну координаційну підготовленість, необхідну для успішного виконання музичної діяльності, але й на формування спеціальних методичних умінь та навичок використання спеціалізованих вправ для самостійного виконання і в майбутній роботі з учнями.

Крім того, виявлявся вплив застосування вправ спеціальної координаційної підготовки на загальну фізичну підготовленість, рівень здоров'я й формування професійно важливих навичок майбутніх учителів музики, що є однією з основних умов успішної підготовки висококваліфікованого фахівця.

Методи статистичної обробки даних

Цифровий матеріал, отриманий під час виконання дисертаційного дослідження, оброблений за допомогою традиційних методів математичної статистики, що застосовуються в дослідженнях з педагогіки, соціології, психології, фізичного виховання та спорту [45; 97; 126; 133; 139; 168].

Для обробки експериментальних даних використовувалися

математико-статистичні методи: метод середніх величин, вибірковий метод, кореляційний аналіз.

Обчислювали: середнє арифметичне значення (\bar{x}), середнє квадратичне відхилення (σ), помилку репрезентативності ($m\bar{x}$), коефіцієнт варіації (V). Для виявлення залежності між величинами застосовувався кореляційний аналіз. Різницю й існування взаємозв'язку вважали достовірними при 95%-ному рівні значущості ($p < 0,05$).

Достатність вибірки експериментальної та контрольної груп досліджувався за формулою М.О. Масальгіна [128]:

$$\varepsilon = \frac{1,96 \times m\bar{x}}{\bar{x}} \leq 0,05.$$

Оскільки жоден з досліджуваних показників не підлягав нормальному розподілу у вибірках, то для порівняння результатів використовувався непараметричний критерій φ^* -кутового перетворення Фішера [174].

Методи статистичної обробки даних застосовувався для упорядкування результатів наших досліджень:

- при обробці результатів анкетного опитування;
- при визначенні рівня соматичного здоров'я;
- при визначення рівня загальної фізичної підготовленості;
- при вивченні спеціальної координаційної підготовленості;
- при математичній обробці результатів педагогічного експерименту;
- при розробці нормативних основ та критеріїв оцінювання спеціальної координаційної підготовленості.

Дані оброблялися за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel «Аналіз даних», а також методик, що включають застосування вибіркового методу, кореляційного аналізу, які детально викладені в спеціальних посібниках і реалізовані в багатьох сучасних пакетах статистичного аналізу, наприклад Statistica-6.0 (StatSoft Inc., США).

2.1.2 Організація дослідження

Дослідження зі студентами – майбутніми вчителями музики проводилося в три етапи за період 2005 - 2009 рр. на кафедрі теорії та методики фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. На першому етапі дослідження здійснено аналіз стану проблеми нашого дослідження в науково-методичній літературі. Основну увагу приділено вивченню сучасних тенденцій організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вітчизняних та зарубіжних вищих закладах освіти; висвітленню питання особливостей проведення занять фізичного виховання з урахуванням майбутньої професійної діяльності студентів музично-педагогічних спеціальностей у науково-методичній літературі. Здійснено аналіз умов навчання та майбутньої трудової діяльності вчителів музики. Систематизовано дані наукових досліджень провідних учених, що стосуються координаційних здібностей: визначення, класифікації, структури та психофізіологічних аспектів формування, вікових, статевих і генетичних особливостей розвитку, основ методики удосконалення. Опрацьовано літературні джерела, що стосуються досліджень факторів, які впливають на успішність музично-педагогічної діяльності, особливостей умов навчання і майбутньої професії вчителів музики, природи основних професійних рухів музиканта, критеріїв диференціації відповідно до музичної спеціалізації студентів.

У цей період проведено експертне опитування професорського-викладацького складу Інституту мистецтв Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова з метою узагальнення досвіду практичної роботи з фахової підготовки кадрів, вивчення її особливостей та критеріїв оцінювання успішності оволодіння професійними вміннями й навичками майбутніх учителів музики. Отримано вичерпну інформацію про основні компоненти практичної підготовки майбутніх фахівців, за якими характеризується рівень професійної готовності.

За цей час обґрунтовано підбір методів дослідження, окреслено основні

етапи педагогічного експерименту, розроблені технологія й алгоритм проведення дослідження. Крім того, відібрано спеціалізовані тести і методики для оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей майбутніх учителів музики.

На другому етапі було проведено констатуючий експеримент, під час якого визначено рівні соматичного здоров'я та загальної фізичної підготовленості студентів музично-педагогічних спеціальностей; проведено аналіз їхніх навчальних досягнень з дисциплін циклу професійної та практичної підготовки; здійснено оцінювання рівня спеціальної координаційної підготовленості майбутніх учителів музики, визначено ті види координаційних здібностей та психофізіологічних показників організму студентів, що найбільше впливають на загальнопедагогічну діяльність та якість гри на музичному інструменті.

Для оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів музично-педагогічних спеціальностей, яке включало вимірювання морфо-функціональних показників, використовувалися традиційні медичні прилади й обладнання: ростомір, електронні ваги, механічний спиртовий спірометр, електронний тонометр з пульсометром, механічний ручний динамометр. За допомогою отриманих даних обчислено необхідні морфо-функціональні індекси: масо-ростовий, життєвий, силовий, Робінсона та Руфьє, які у комплексі дають інформацію про рівень соматичного здоров'я.

Рівень загальної фізичної підготовленості для зручності й об'єктивності отриманих даних було визначено наприкінці навчального року. Навчальною програмою з фізичного виховання студентів передбачається складання нормативів оцінювання рівня розвитку рухових якостей двічі на рік: на початку та наприкінці, до того ж обраний час дозволив отримати об'єктивні дані рухової підготовленості, тому що за період літніх канікул можливе погіршення деяких показників тестування.

Аналіз рівня індивідуальних навчальних досягнень майбутніх учителів музики здійснювався за допомогою вивчення результатів літньої заліково-

екзаменаційної сесії з дисциплін циклу професійної та практичної підготовки: заліку з дисципліни «Диригування» та екзамену з дисципліни «Основний музичний інструмент». Обчислена середня арифметична зі вказаних дисциплін у балах характеризує професійну успішність майбутніх учителів музики.

При цьому, оскільки програми підготовки студентів Інституту мистецтв Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова та педагогічного факультету Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка дещо відрізняються, то професійна успішність чернігівських студентів оцінювалася за результатом заліку та екзамену «Основний музичний інструмент».

Спеціальна координаційна підготовленість студентів визначалася за допомогою тестів та методик, які детально описані в літературних джерелах та апробовані у наукових дослідженнях. Вибір різновидів координаційних здібностей та окремих характеристик психіки для тестування був зумовлений особливостями структури та механізмів управління професійними рухами, а деякі показники (почуття ритму, загальна координація тіла, короткочасна зорова пам'ять) оцінювалися з метою діагностування відхилень від норми у майбутніх учителів музики. Наприклад, оцінювання вміння довільного розслаблення м'язів дало інформацію про тонус м'язів студентів. За допомогою методики оцінки пам'яті ми встановили обсяг короткочасної зорової пам'яті, її точність, а також ступінь відхилення цих показників від середнього рівня.

Під час другого етапу дослідження також було проведено анкетування студентської молоді з метою вивчення їхньої мотивації, інтересу до занять фізичними вправами, рівня необхідних спеціальних знань з фізичного виховання, самооцінки стану здоров'я, рухової активності, режиму роботи з професійного вдосконалення, виявлення самопочуття після навчального дня й профілактичних заходів щодо усунення негативних впливів професійної діяльності.

Враховуючи те, що молоді властива завищена самооцінка, причому суб'єктивна оцінка здоров'я у хлопців вища, ніж у дівчат, аналіз відповідей про те, як вони оцінюють свій стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості, підтверджує проведені нами практичні дослідження, а також не суперечить об'єктивним цифрам, які характеризують інформацію про стан захворюваності студентського контингенту, рівень їхньої фізичної підготовленості, знайдену в документальних матеріалах МОЗу України та в аналогічних дослідженнях. Однак, у юнацькому віці відчуття здоров'я і нездоров'я з погляду самих студентів завищене у бік першого, тому їхні відповіді можна оцінювати як самовідчуття фізичного стану відносно норми.

На цьому ж етапі наших досліджень отримані об'єктивні дані щодо здоров'я, рухової підготовленості, рівня розвитку спеціальних координаційних здібностей студентів, а також суб'єктивна характеристика особливостей їх професійної діяльності та самооцінка фізичного стану та можливостей вкупі з результатами інших досліджень, знайдених у спеціальній літературі дозволили побудувати модель педагогічної системи управління професійною готовністю майбутніх учителів музики, де описано фактори, що здійснюють безпосередній вплив на її формування.

Під час другого етапу досліджень розроблено модельні характеристики координаційної підготовленості майбутніх учителів музики. Передбачається, що шляхом порівняння даних студентського контингенту з модельними показниками можна судити про якість професійної підготовки та прогнозувати успішність становлення майбутнього фахівця.

Крім того, здійснено пошук взаємозв'язку успішності фахової підготовки майбутніх учителів музики з рівнем розвитку окремих координаційних здібностей, в результаті чого визначено структуру спеціальної координаційної підготовленості студентів відповідно до статі й музичної спеціалізації. Отримана інформація дала можливість встановити, які координаційні здібності та в якому ступені здійснюють вплив на успішність в оволодінні професійними вміннями й навичками, тим самим

створюючи підґрунтя для розробки спеціалізованих методик координаційної підготовки.

На цьому ж етапі нашого дослідження теоретично обґрунтовано і практично розроблено диференційовану спеціалізовану методику навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики. Крім неї, визначено пріоритетний зміст занять з фізичного виховання студентів, в який включено ті види спорту, їх елементи та модифіковані вправи, які вимагають участі сенсорних систем, особливих якостей моторики, а також прояву певних психічних характеристик.

Розроблено нормативні основи оцінювання рівня спеціальної координаційної підготовленості студентів музично-педагогічних спеціальностей, а також критерії визначення рівня їхніх навчальних досягнень з дисципліни «Фізичне виховання» за модульно-рейтинговою технологією.

Третій етап присвячено формульованню педагогічному експерименту, під час якого у навчально-виховний процес фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей було впроваджено експериментальні методики навчання вправ координаційної спрямованості.

В педагогічному експерименті взяли участь 103 студенти 1-3 курсів музично-педагогічних спеціальностей (29 юнаків та 74 дівчини), серед яких 87 осіб – студенти музично-педагогічних спеціальностей Інституту мистецтв Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова та 16 осіб – студенти педагогічного факультету Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. З них були сформовані експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи. До складу ЕГ входило 53 студенти (37 дівчат і 16 юнаків, що грають на клавішних та струнних музичних інструментах), КГ налічувала 50 студентів (37 дівчат та 13 юнаків, що грають на клавішних та струнних музичних інструментах).

Студенти ЕГ залежно від статі та музичної спеціалізації виконували програму ФВ з розробленим змістом, спрямованим на вдосконалення КЗ, у

навчальних та у самостійних заняттях фізичними вправами, під час ранкової гімнастики застосовувалися комплекси вправ координаційної спрямованості. У КГ процес ФВ здійснювався відповідно до робочих програм.

Успішність майбутніх учителів музики з фізичного виховання, які займалися за експериментальною програмою, оцінювалася комплексно. При цьому враховувалися активність студентів на заняттях, систематичність відвідування та результати індивідуальних навчальних досягнень за розділами програми, зокрема за рівнем спеціальних теоретичних знань, методичних умінь та навичок, рівнями загальної фізичної підготовленості, спеціальної координаційної підготовленості.

Поряд з цим студенти КГ займалися за традиційною програмою з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів. Оцінювання рівня їхніх навчальних досягнень відбувалося за звичною схемою, де враховуються відвідуваність занять та успішність складання нормативів загальної фізичної підготовленості.

Наприкінці навчального року було проведено тестування спеціальних координаційних здібностей, загальної фізичної підготовленості, оцінювання рівня соматичного здоров'я та аналіз успішності з дисциплін «Основний музичний інструмент» та «Диригування» студентів експериментальної та контрольної груп.

Шляхом аналізу отриманих даних перевірено ефективність впроваджених спеціалізованих методик координаційної підготовки у студентів ЕГ. Проведено порівняння морфо-функціональних індексів, показників загальної та спеціальної рухової підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп, в результаті якого отримано інформацію про вплив накопиченого спеціального рухового досвіду на рівень професійної психофізичної готовності студентської молоді.

У нашому дослідженні брали участь студенти навчальних секцій фізичного виховання (основної медичної групи), які здобувають кваліфікацію вчителя музики. Всі студенти обов'язково володіли навичками гри на

музичному інструменті та були атестовані з дисциплін циклу професійної та практичної підготовки згідно з навчальним планом. Оскільки переважна більшість студентів музично-педагогічних спеціальностей грають на традиційних музичних інструментах: баяні, акордеоні, скрипці, гітарі, фортепіано, бандурі, то для дослідження нами обрано контингент відповідної спеціалізації та умовно поділено їх на групи клавішників та струнників. Враховуючи статеві та індивідуальні особливості, заняття з фізичного виховання проводилися окремо з юнаками та дівчатами.

2.2. Модель педагогічної системи управління професійною готовністю майбутніх учителів музики

Для наукового вивчення педагогічного процесу професійної підготовки майбутніх учителів музики ми синтезували дані наукових досліджень з педагогіки, психології, фізіології та фізичного виховання стосовно підготовки майбутніх учителів, обґрунтували структурно-системний підхід та побудували модель, яка представляє собою теоретично і практично створену структуру, що відображає складові загальної педагогічної системи у схематизованій та наочній формі [194]. Як стверджує Ю.К. Бабанський [15], моделювання в педагогічних дослідженнях виступає як засіб упорядкування інформації, що дозволяє повніше й глибше розкрити суть досліджуваного явища. За С.І. Архангельським [11], для побудови моделі будь-якої системи навчального процесу вищої школи необхідно визначити зміст майбутньої діяльності фахівця, яка при цьому розглядається як певна гіпотетична система. Розробка моделі професійної готовності майбутніх учителів музики починається з визначення відповідної педагогічної системи факторів, кожен з яких у певній мірі впливає на успішність фахової підготовки. Від грамотного управління цією системою залежить успішність професійного становлення

фахівців. Побудована модель педагогічної системи управління професійною готовністю майбутніх учителів розуміється як схематизоване відтворення всіх компонентів, які забезпечують ефективність формування фахівця високої кваліфікації.

У сучасній науковій літературі існує декілька варіантів побудови ідеальної моделі вчителя [24; 75], але здебільшого вони охоплюють сукупність рис особистості, що мають загальне відношення до педагогічної діяльності, перелік знань, умінь та навичок загально педагогічної та професійної спрямованості, якими в ідеалі повинен досконало володіти майбутній учитель. У наукових джерелах зустрічаються дослідження, що стосуються побудови змісту професійної підготовки вчителів - предметників [166], структури та змісту професійно важливих, педагогічних та особистісних якостей вчителя музики [75], структури психофізичної підготовки до професійної діяльності студентів непедагогічних спеціальностей [72]. Проте досліджень, які стосувалися б побудови структури педагогічної системи управління фаховою підготовкою вчителів музики в процесі фізичного виховання, зокрема формування професійної психофізичної готовності студентів у процесі фізичного виховання нами не знайдено.

Систематизація даних про особливості музичної діяльності, основні вимоги до педагогічної професії, психологічні та медико-біологічні аспекти формування успішного фахівця, а також експертне оцінювання зазначених питань з боку спеціалістів з фахової підготовки майбутніх учителів музики дозволили визначити ряд факторів, що характеризують професійну готовність майбутнього фахівця як поліструктурну динамічну педагогічну систему. Окрім наявності загальнопедагогічних, музичних, особистісних та інтелектуальних якостей та здібностей, загальнотеоретичних та спеціальних музичних знань, професійних умінь та навичок, слід виділити ряд факторів, які впливають на успішність формування професійної готовності майбутніх учителів музики. При цьому жоден з факторів не можна залишити без уваги і

необхідно враховувати, оскільки ігнорування хоча б одного компоненту або недостатній контроль за його організацією та перебігом допускає можливість збою функціонування всієї педагогічної системи. Ефективність управління цією складною системою залежить від повноти забезпечення всього комплексу умов, необхідних для досягнення мети професійної підготовки. Відповідальність за виконання даного завдання покладено на викладача, який як суб'єкт управління повинен оптимально забезпечити реалізацію цих умов. При цьому важливо, щоб суб'єкт управління тримав у полі зору всі сторони готовності об'єкта, чітко та злагоджено керував ними, вчасно вживаючи заходи корекції. Так, основним у вивченні досліджуваної педагогічної системи ми вважаємо встановлення залежності ефективної підготовки майбутніх учителів музики від стану і зв'язків окремих компонентів запропонованої нами моделі, а також від раціонального управління ними зі збереженням принципу індивідуально-особистісної спрямованості.

Важливим моментом в управлінні системою підготовки є забезпечення зворотного зв'язку між об'єктом і суб'єктом управління, при якому об'єкт управління визначається як суб'єкт з усіма обставинами, які з цього випливають, полягають не тільки в отриманні термінової інформації про результат педагогічного впливу, але й у можливості самоуправління та самоконтролю об'єкта управління за процесом формування професійної готовності. У цьому полягає поліфункціональність системи взаємин учасників процесу професійної підготовки.

Вивчення мотиваційного стану студентської молоді, умов і особливостей їхньої навчальної діяльності та майбутньої праці, визначення рівня фізичного здоров'я, рівня розвитку загальних та спеціальних рухових якостей та психофізіологічних характеристик організму, а також дослідження залежності успішності професійного становлення майбутніх фахівців від вище перерахованих компонентів дозволило побудувати узагальнену модель педагогічної системи управління професійною готовністю вчителів музики

(рис. 3.1).

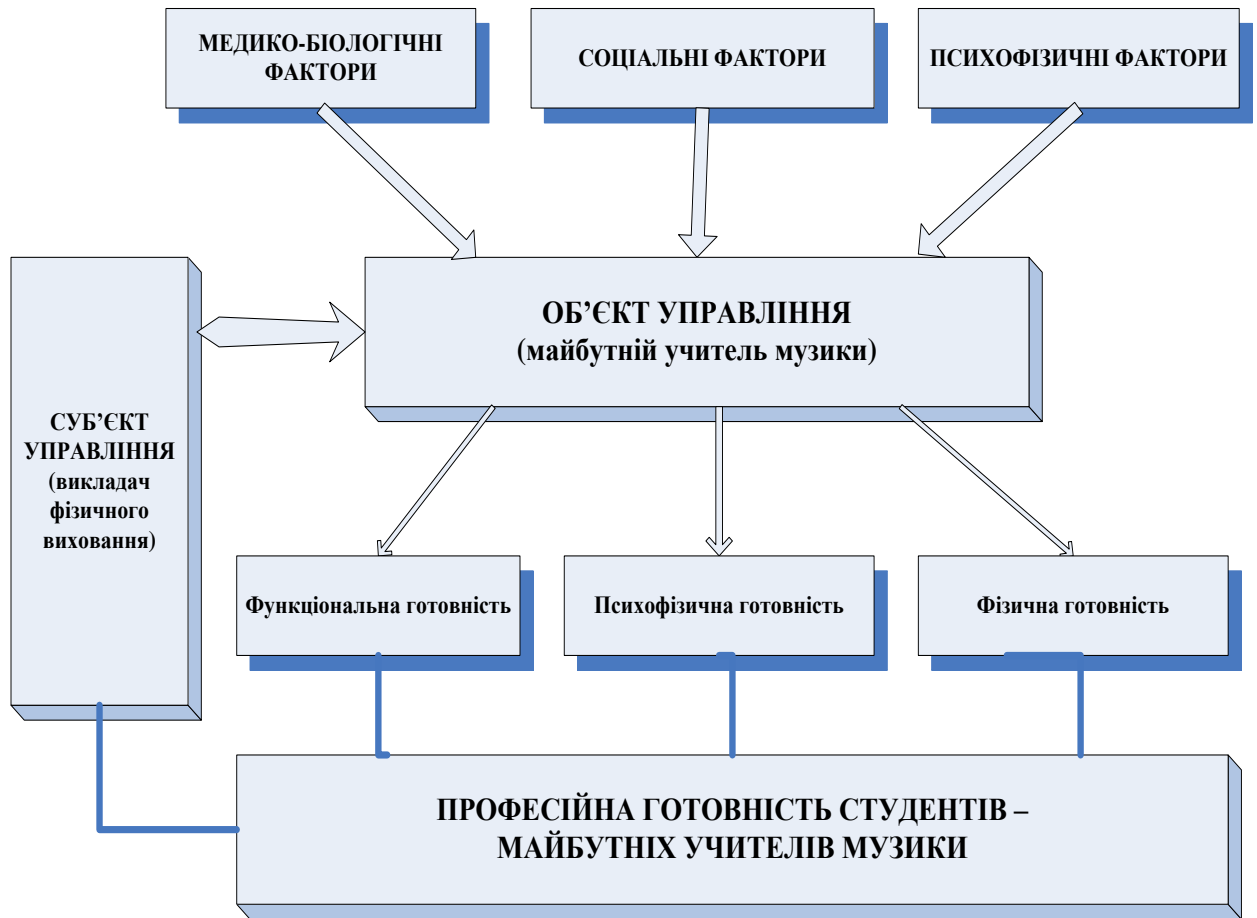


Рис. 3.1. Модель педагогічної системи управління професійною готовністю майбутніх учителів музики

Так, рівень фахової підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей залежить від медико-біологічних, соціальних та психофізичних факторів, кожен з яких в певній мірі впливає на їх професіоналізм. Вони не залежать один від одного і містять складові, які здійснюють безпосередній вплив на об'єкт управління (майбутнього вчителя музики) в процесі всього періоду навчання у вищому закладі освіти.

До *медико-біологічних факторів* впливу належать функціональний стан організму, спосіб життя, рухова активність, стан здоров'я, який передбачає наявність чи відсутність професійних захворювань або порушень. До *соціальних факторів* впливу входять умови життя студента й мотиваційний стан. *Психофізичні фактори* впливу складаються з фізичного розвитку та

рівня розвитку загальних і професійно-прикладних якостей, що прискорюють формування професійних умінь та навичок, професійно важливих психофізичних здібностей, що формують структуру професійних рухів та механізми управління ними.

Медико-біологічні фактори сформовані біологічними потребами людини та медичними характеристиками майбутнього фахівця і містять наступні показники: спосіб життя, рухова активність та рівень здоров'я. Зокрема, рівень здоров'я включає в себе дані медичного обстеження, стан здоров'я, який залежить від наявності чи відсутності хронічних захворювань, порушень або патологічних станів організму, рівень соматичного здоров'я, загальне самопочуття, стійкість до застудних захворювань та негативних чинників професійної діяльності. Дослідники [95; 120] стверджують, що значну роль у підтримці задовільного стану здоров'я, окрім спадкових та середовищних факторів, відіграють соціально-економічні умови, екологічні проблеми, відсутність у студентства пріоритету здоров'я та мотивації щодо здорового способу життя як основного чинника формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я наступним поколінням. Рівень здоров'я не тільки задає величину впливу засобів фізичного виховання, але й зумовлює стійкість майбутнього фахівця до негативних чинників навчання й професійної діяльності.

Рухова активність включає в себе частоту занять фізичними вправами, оптимальний режим рухової діяльності, компенсацію гіподинамії та інших негативних чинників, які пов'язані зі специфікою майбутньої професії. Низький рівень рухової активності призводить до виникнення порушень в узгодженості діяльності органів і систем організму, до зниження імунітету, що проявляється у формуванні у молоді так званих «механізмів регуляції», що притаманні людям похилого віку [10]. Також даний чинник є передумовою засвоєння рухового досвіду завдяки правильному функціонуванню необхідних фізіологічних механізмів.

Спосіб життя передбачає оптимальний життєвий режим, збалансоване

харчування, навички особистої гігієни, наявність чи відсутність шкідливих звичок тощо [10; 52]. Оптимальний життєвий режим формується на підставі валеологічних основ і передбачає раціональне чергування роботи й відпочинку з урахуванням статевих, вікових та індивідуальних особливостей розвитку організму студента, достатнє перебування на свіжому повітрі, достатній здоровий сон [119]. Правильне і раціональне харчування, навички особистої гігієни та відсутність шкідливих звичок сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, підтриманню високого рівня працездатності та профілактиці захворювань [10; 21].

До *соціальних факторів* управління професійною готовністю студентів музично-педагогічних спеціальностей відносяться соціальні умови життя та мотивація студентської молоді. Соціальні умови життя включають в себе місце й умови проживання того, хто навчається, матеріальне благополуччя, психологічний клімат та відносини у родині.

Матеріальні умови та особисті фактори значно впливають на молодь в процесі навчання. Як правило, недостатність матеріальних благ, погані умови проживання та відносини у родині чинять негативний вплив на успішність майбутніх фахівців.

Щодо місця проживання студента, тобто попереднього місця проживання до навчання у вищому закладі освіти – сільська місцевість, мале чи велике місто, то даний фактор значний. На думку дослідників [120], студенти з сільської місцевості та невеликого міста мають вищий рівень здоров'я та ведуть більш здоровий спосіб життя, ніж ті, що постійно проживають у великих містах. За даними А.В. Домашенка [73], О.О. Малімона [120] та ін., найбільші проблеми зі здоров'ям мають студенти м. Києва, що уже відзначалося багатьма дослідниками за оцінкою об'єктивних показників фізичного стану, а оскільки значну частину студентської молоді, які взяли участь у дослідженні складають саме кияни, то вага даного фактору говорить сама за себе.

Мотиваційний компонент відіграє одну з ключових ролей в успішності

фахової підготовки студента [21; 62; 134; 192]. Від характеру мотивації до майбутньої професії залежить наявність позитивних чи негативних стимулів у формуванні професійного зросту. Важливе значення в успішності педагогічного впливу на фізичну та психофізичну сторони готовності відіграє мотивація до занять фізичними вправами. Мотиваційний аспект не тільки впливає на успішність процесу забезпечення належної психофізичної готовності майбутнього фахівця, але й значною мірою формує зміст самої підготовки. Так, до мотивації належать наступні компоненти: інтерес та бажання займатися фізичними вправами, потреба у руховій активності, у здоровому способі життя, ціннісне ставлення до власного здоров'я, розуміння позитивного впливу фізичної культури на організм, сформованість звички занять фізичними вправами в режимі робочого дня та у вільний час [46; 100]. Мотиваційні прагнення зумовлюють успішність управління професійною психофізичною підготовкою майбутнього фахівця, оскільки наявність позитивних стимулів забезпечують свідому й активну участь об'єкта управління у навчально-виховному процесі.

Психофізичні фактори впливу включають у себе поняття фізичного розвитку та індивідуальних особливостей психіки студентів, загальної фізичної підготовки та спеціальної психофізичної (професійно-прикладної) підготовки, зміст якої формується особливостями структури й механізмів управління професійними рухами майбутніх учителів музики та специфікою педагогічної діяльності взагалі, а також.

Фізичний розвиток як стан характеризують морфо-функціональні показники: масо-ростовий, життєвий, силовий індекси, індекси Руфьє та Робінсона, які дають уявлення про стан функціональних систем організму [10].

До індивідуальних особливостей психіки майбутніх учителів музики відносяться різні характеристики уваги [207]: швидкість переробки інформації, концентрація та інтенсивність уваги [103], а також зорова, слухова та рухова види пам'яті, працездатність головного мозку,

функціональна рухливість нервових процесів, психоемоційна стійкість [81]. На думку Ю.А. Цагареллі [86], сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів обумовлює успішність професійної підготовки, забезпечує стійкість до негативних впливів. Високий рівень психічних функцій не тільки значно полегшує процес формування психофізичної готовності, але й створює передумови швидкого оволодіння програмним матеріалом, позитивно впливаючи на ступінь його засвоєння.

Фізична та психофізична підготовка майбутнього вчителя музики обумовлює успішність формування професійно важливих умінь та навичок, створюючи умови і можливості успішного професійного вдосконалення [184; 203]. Загальна фізична підготовка включає розвиток основних фізичних якостей: витривалості, швидкості, сили, гнучкості та спритності [10]. Психофізична (професійно-прикладна) фізична підготовка майбутніх учителів музики передбачає розвиток професійно значущих фізичних якостей та характеристик психіки, зокрема: координаційних здібностей (почуття ритму, просторової, часової, кінестетичної орієнтації, координації, здатності довільного розслаблення м'язів, статичної рівноваги, вестибулярної стійкості, швидкості сенсомоторних реакцій, частоти рухів верхніх кінцівок та ін.), уваги та пам'яті, а також інших спеціальних рухових якостей: статичної витривалості, сили м'язів спини та черевного пресу, рухливості у плечових, ліктьових та променево-зап'ясних суглобах, швидкості рухів рук, розвиток яких певною мірою полегшує процес фахової підготовки [16; 107 та ін.].

Таким чином, психофізичні фактори безпосередньо впливають на швидкість та міру оволодіння об'єктом навчального процесу професійними вміннями й навичками.

Вирішальне значення має грамотне управління професійною підготовкою студентів. Суб'єкт управління (викладач фізичного виховання) за допомогою системи заходів забезпечує цілеспрямований адекватний вплив на процес формування професійної готовності, яка в свою чергу складається

з окремих компонентів: фізичної, психофізичної та функціональної готовності, раціонально керує компонентами підготовки, грамотно розставляючи пріоритети та здійснюючи прогнозування успіху в досягненні бажаного результату. Всі компоненти професійної готовності об'єкта управління зумовлюють ступінь успішного засвоєння ним спеціального рухового досвіду та сформованості професійних умінь та навичок.

Фізичному вихованню при цьому належить особлива роль, адже тільки в процесі навчання фізичних вправ існують широкі можливості для формування спеціальних умінь та навичок та розвитку координаційних здібностей, необхідних для успішного оволодіння майбутньою професією. Широке застосування різноманітних вправ та видів спорту не тільки координаційної спрямованості, а й тих, що сприяють розвитку інших професійно важливих якостей, формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для фахової підготовки, здійснення заходів для покращання позитивної мотивації до занять фізичною культурою та здорового способу життя, зміцнення здоров'я, збільшення рухової активності студентської молоді створюють передумови для формування професійної готовності сучасного фахівця – вчителя музики.

Особливостями розробленої нами педагогічної моделі управління професійною готовністю майбутніх учителів музики є:

- власне педагогічна система компонентів ефективного управління професійною психофізичною підготовкою фахівців;
- виключення факторів безпосередньої підготовки за кваліфікацією як сталої шаблонної системи без урахування індивідуальних впливів;
- системно-блочна інтерпретація факторів формування професійної готовності;
- провідне значення психофізичних компонентів у формуванні успішного фахівця;
- чітко визначені учасники педагогічного процесу, визначена особлива роль викладача як суб'єкта управління навчальним процесом.

Модель професійної готовності студентів музично-педагогічних спеціальностей створює уяву про основні компоненти їх успішного професійного становлення. Вона може бути основою для обґрунтування програми з фізичного виховання студентів – майбутніх учителів музики й розробки технології її реалізації в особливих умовах навчання.

2.3. Характеристика компонентів фахової підготовленості студентів музично-педагогічних спеціальностей та їх взаємозв'язок з рівнем успішності оволодіння майбутньою професією

Єдина програма з дисципліни «Фізичного виховання» у вищих закладах освіти не має можливостей враховувати особливості майбутньої професійної діяльності студентів музично-педагогічних спеціальностей. Така обставина вимагає посилення професійної спрямованості фізичного виховання у вищих закладах освіти. У процесі професійно-прикладної фізичної підготовки відбувається формування спеціальних теоретичних знань, професійно важливих умінь та навичок, розвиток спеціальних психофізичних якостей, які сприяють успішному професійному становленню молодих фахівців. Перед викладачами кафедр фізичного виховання стоїть завдання вдосконалення існуючої базової навчальної програми та доповнення її професійно-прикладною частиною, враховуючи не тільки специфіку навчання й майбутньої професії, а й стан здоров'я, статеві особливості, інтереси та побажання студентської молоді.

Характеристика мотиваційного стану студентів музично-педагогічних спеціальностей

У зв'язку з цим було проведено анкетування з метою отримання даних з приводу музичної спеціалізації майбутніх учителів музики, виявлення їх інтересів та мотиваційних прагнень. Вивчення самооцінки фізичного стану,

визначення суб'єктивних характеристик впливу професійної діяльності на організм та основних вимог до організації фізкультурно-спортивної роботи зі студентською молоддю проведено для співставлення результатів з даними наукових джерел.

В анкетуванні взяло участь 99 студентів 1-3 курсів музично-педагогічних спеціальностей Інституту мистецтв Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова та педагогічного факультету Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.

Аналіз результатів дослідження дозволив встановити, що понад 84% студентської молоді веде відносно здоровий образ життя. Близько третини (32%) до вступу в університет займалося спортом. На думку молоді, 60% має середній рівень фізичної підготовленості, 20% - нижче середнього, 20% - вище середнього та високий, причому більшість студентів (75%) хотіли б підвищити свій рівень.

Дослідження виявили, що 46% респондентів вважають, що володіють недостатньою кількістю знань з фізичної культури, 35% не мають спеціальних знань взагалі. Але, незважаючи на це, близько 90% опитуваних вважає фізичне виховання важливою дисципліною.

У результаті анкетування вдалося встановити, що головними причинами відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання згідно з розкладом серед опитуваних є бажання успішного складання заліку і отримання позитивної оцінки (66%), прагнення підвищити рівень фізичної підготовленості (42%), розуміння позитивного впливу фізичних вправ на організм (57%) (рис. 3.2).

Окрім відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання згідно з розкладом, 46% студентів самостійно займається фізичною культурою, які використовують ранкову зарядку та оздоровчий біг (відповідно 33% та 21%), 9% використовують інші форми самостійних занять - відвідують басейн, фізкультурні гуртки та секції, тренажерний зал тощо.



Рис. 3.2. Причини відвідування занять з фізичного виховання майбутніх учителів музики

Більшість опитуваних (близько 70%) хотіли б додатково займатися фізичними вправами, але у 54% респондентів для цього не вистачає часу. До фізкультурно-спортивних інтересів студентів музично-педагогічних спеціальностей належить плавання (30%), ритмічна гімнастика, танці, (33%) та спортивні ігри (33%) (рис 3.3).

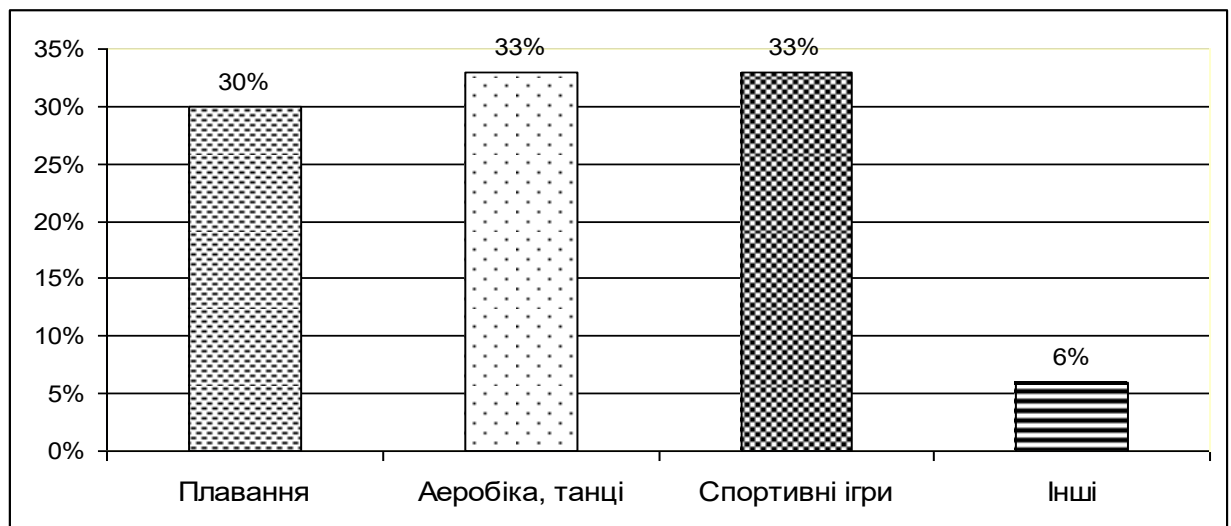


Рис. 3.3. Фізкультурно-спортивні інтереси майбутніх учителів музики

Що стосується суб'єктивної сторони оцінки впливу процесу фізичного виховання на організм студентів, то 71% майбутніх учителів музики відмічає покращання самопочуття після занять фізичними вправами. Суб'єктивна оцінка впливу навчально-професійної діяльності показала, що 71% студентів

відмічають втому в кінці робочого дня або після довготривалої гри на музичних інструментах, з них 59% - фізичну, 48% - нервово-емоційну та 41% - розумову втому. Це підтверджує дані наукових досліджень, що стосуються особливостей навчання студентської молоді [154], педагогічної діяльності [74; 91; 140; 154 та ін.], впливу виконавської діяльності на організм музикантів [16; 57; 107; 206 та ін].

Наприкінці робочого дня студенти – майбутні вчителі музики відчувають втому тих м'язів, які беруть безпосередню участь у професійній діяльності (рис 3.4).

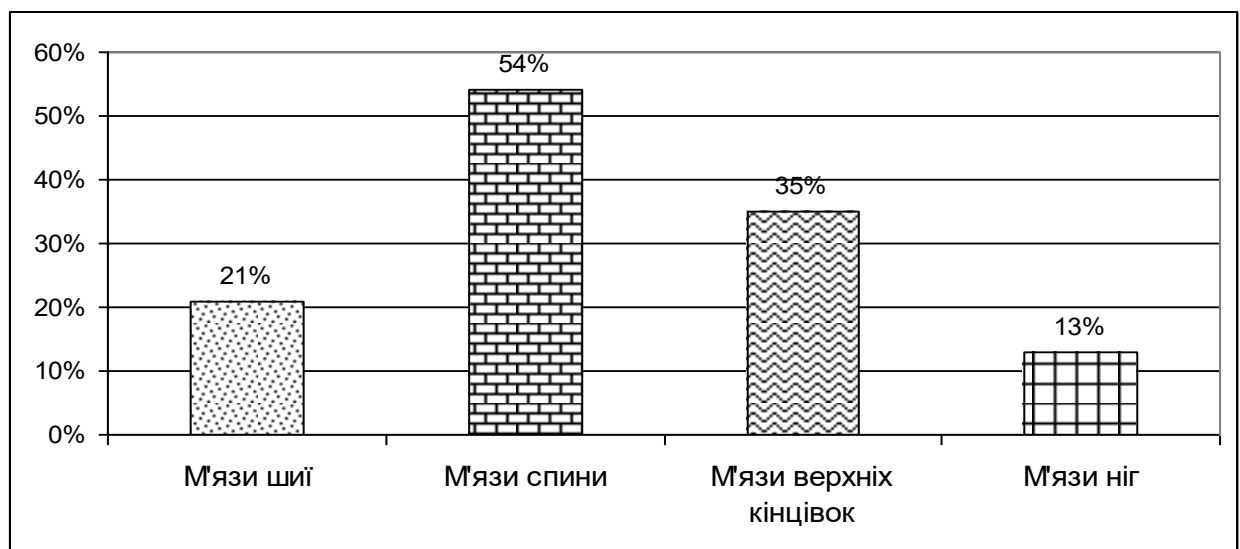


Рис. 3.4. Суб'єктивна оцінка навчальних навантажень студентів музично-педагогічних спеціальностей

Залежно від музичної спеціалізації навантаження на м'язову систему розподілилося таким чином: 21% респондентів вказує на особливу втомлюваність м'язів шиї, 35% - на роботу м'язів верхніх кінцівок - плечей, передпліч, кистей та пальців, а також 54% відчувають втому у спинних м'язах та 13% відмічають втому ніг від збереження довготривалої робочої пози.

Щодо фізичних якостей, які, на думку студентів, необхідні для успішної професійної діяльності, то анкетування показало, до найбільш значущих показників відносяться координаційні здібності (90%), витривалість (60%), 39% респондентів вважає важливим високий рівень розвитку сили, 29% - швидкості, найменше значення у професійній

діяльності студентів музично-педагогічних спеціальностей має гнучкість (12%).

Отримані дані суб'єктивної думки студентів не суперечать дослідженням науковців про професійно важливі рухові здібності педагогів [41; 74; 91] та музикантів [16; 57; 71]. Такий розподіл суб'єктивної значущості рухових якостей зумовлений специфікою навантаження при грі на музичному інструменті. Багатогодинні заняття з музичним інструментом вимагають висококоординаційних рухів, часто на фоні втоми, довготривале зберігання незручної робочої пози зумовлює прояв статичної силової витривалості, утримання музичного інструмента залежить від силових якостей, виконання великої кількості музичних творів забезпечується певною мірою розвитком швидкісних якостей.

Що стосується емоційно-вольових якостей, то відповіді респондентів вказують на однакове значення у підготовці майбутніх фахівців цілеспрямованості (59%), впевненості в своїх силах (56%), емоційної стійкості (56%). Серед окремих якостей особистості називають наполегливість, працелюбність та прагнення до самовдосконалення.

Характеристика рівня соматичного здоров'я майбутніх учителів музики

Проведений в процесі констатувального педагогічного експерименту аналіз соматичного здоров'я студентської молоді за методикою професора Г.М. Апанасенка доводить, що більшість студентів 1-3 курсів музично-педагогічних спеціальностей має низький та нижче за середній його рівень. Так, характеристика стану здоров'я юнаків – майбутніх учителів музики має наступний вигляд (рис. 3.5).

Більшість студентів має нижче середнього рівень соматичного здоров'я (48%), осіб з низьким рівнем - 8%. Кількість юнаків з середнім рівнем здоров'я складає 40%, рівень вище середнього мають лише 4% молоді. Серед студентів немає осіб з високим рівнем соматичного здоров'я.

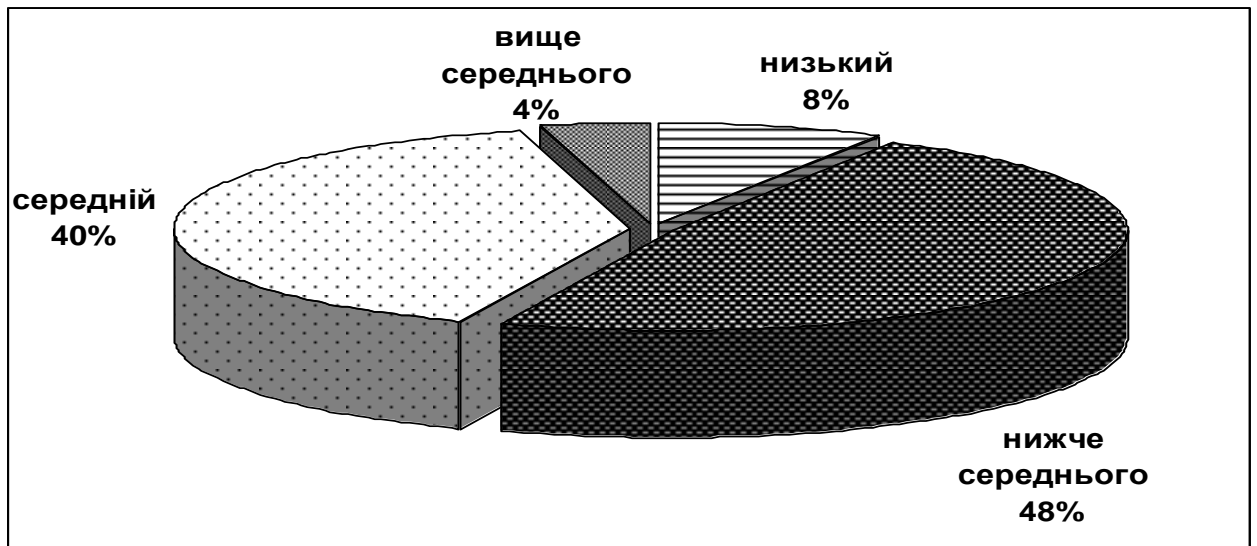


Рис. 3.5. Стан соматичного здоров'я студентів музично-педагогічних спеціальностей

Що стосується дівчат – студенток музично-педагогічних спеціальностей, то характеристика стану соматичного здоров'я дещо відрізняється (рис. 3.6).

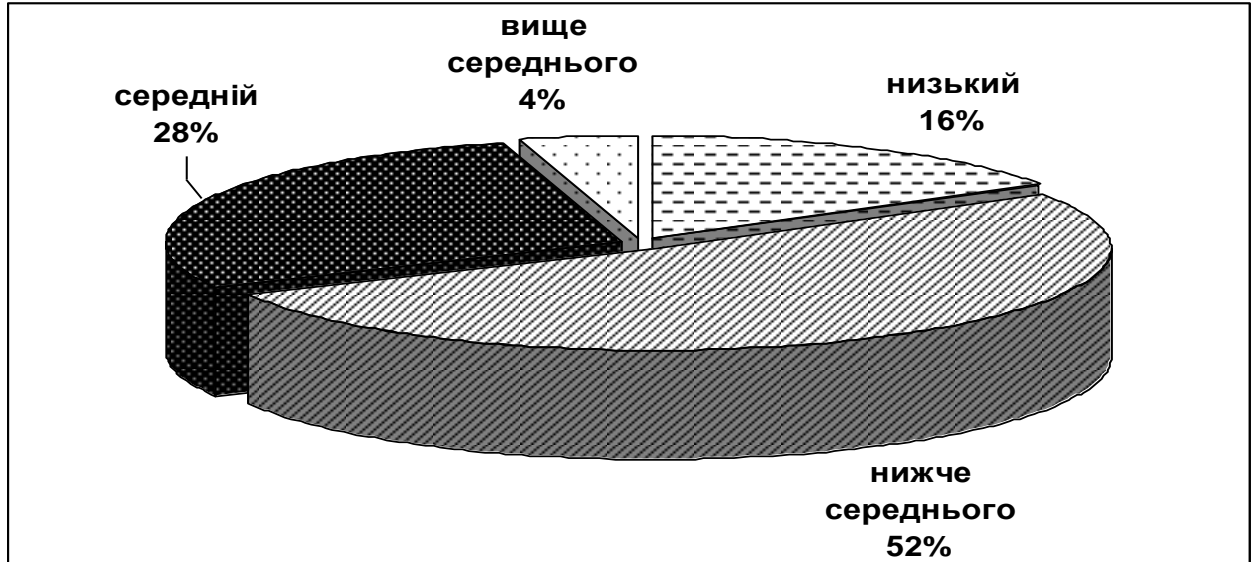


Рис. 3.6. Стан соматичного здоров'я студенток музично-педагогічних спеціальностей

Більшість дівчат має рівень здоров'я нижче середнього (52%), тоді як у 16% студенток низький стан соматичного здоров'я. Кількість дівчат, що мають середній рівень здоров'я, менша, ніж юнаків і складає 28%, студенток

з рівнем соматичного здоров'я вище середнього всього 4%. Високого рівня соматичного здоров'я у досліджуваних студенток не виявлено. Якщо порівняти стан соматичного здоров'я дівчат і юнаків – майбутніх учителів музики, то здоров'я студенток на загальному фоні гірше. Кількість осіб з середнім рівнем здоров'я менша, а з низьким рівнем більша, ніж у юнаків.

Отримані результати підтверджують існуючі дослідження стану здоров'я студентської молоді [54; 58; 63; 79; 134; 144 та ін.], доводячи, що загальний рівень здоров'я студентів вищих навчальних закладів низький та нижче за середній.

Аналіз рівня загальної фізичної підготовленості студентів музично-педагогічних спеціальностей

У процесі констатувального експерименту вивчено рівень загальної фізичної підготовленості юнаків та дівчат, що здобувають кваліфікацію вчителів музики (рис. 3.7 – 3.8).

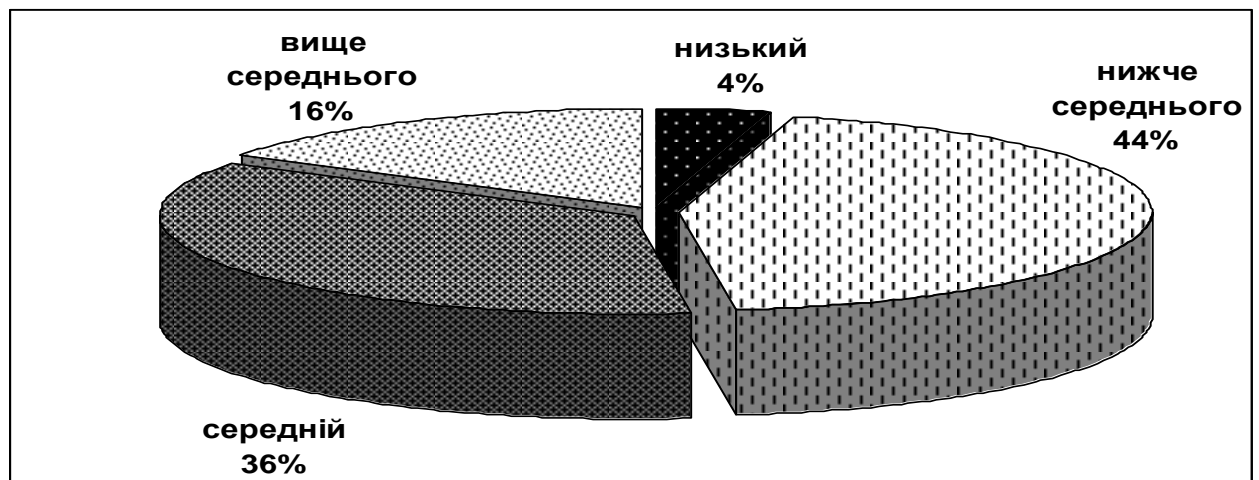


Рис. 3.7. Фізична підготовленість студентів музично-педагогічних спеціальностей

За даними тестування рівня прояву основних фізичних якостей майбутніх учителів музики, студенти музично-педагогічних спеціальностей мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Причому, найгірші результати юнаки показують у рухових тестах на витривалість та швидкісно-силові якості (біг на довгі дистанції, стрибок у довжину з місця).

Так, серед юнаків – майбутніх учителів музики немає осіб, що мають високий рівень фізичної підготовленості. Студенти з рівнем розвитку рухових якостей вище середнього складають 16% обстежуваних, з середнім рівнем фізичної підготовленості – 36% обстежуваних. Кількість юнаків з рівнем розвитку фізичних якостей нижче середнього – 44%, а осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості – 4%.

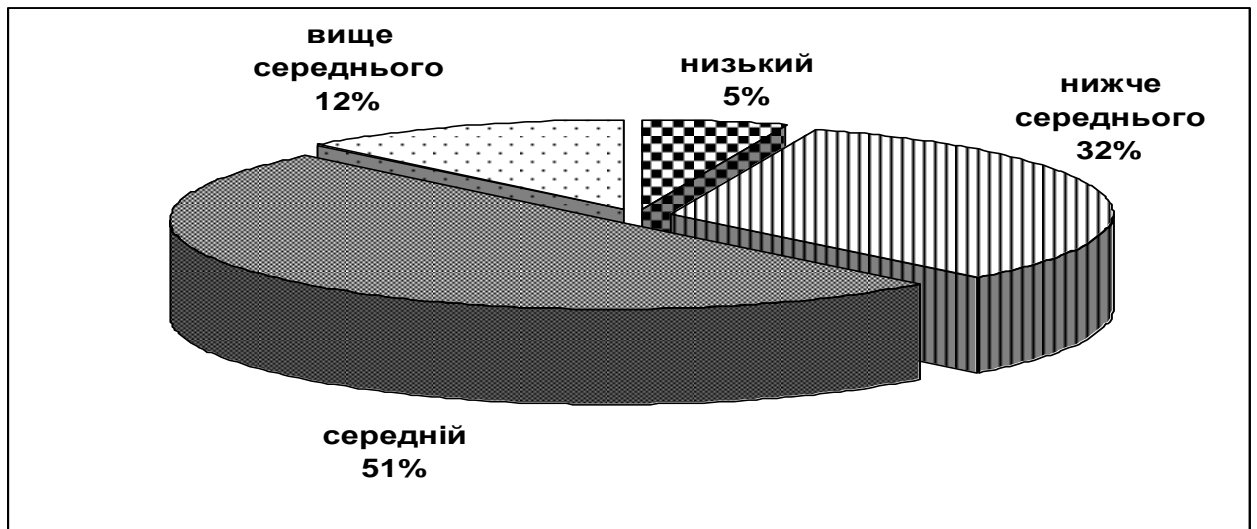


Рис. 3.8. Фізична підготовленість студенток музично-педагогічних спеціальностей

Стосовно рухової підготовленості дівчат – майбутніх учителів музики, то 12% студенток має рівень розвитку фізичних якостей вище середнього, 51% мають середній рівень. Кількість дівчат з рівнем фізичної підготовленості нижче середнього та низьким рівнем складає 32% та 5% відповідно.

Таким чином, в цілому рівень фізичної підготовленості дівчат вищий, ніж у юнаків, хоча частка юнаків, які мають рівень розвитку рухових якостей вище середнього, більша, ніж дівчат з аналогічним рівнем (16% і 12% відповідно), а кількість юнаків і дівчат з низьким рівнем рухової підготовленості майже однакова (4% і 5% відповідно). Вивчення стану загальної фізичної підготовленості студентів вітчизняних вищих закладів освіти дозволило стверджувати, що дані, отримані в результаті педагогічного

тестування, не суперечать даним існуючих досліджень про те, що рівень розвитку фізичних якостей студентської молоді знаходиться в межах від низького до середнього, що не суперечить [22; 58; 62; 63; 96; 105; 111 та ін.].

Характеристика спеціальної координаційної підготовленості майбутніх учителів музики

Дослідники теорії і методики фізичного виховання, які займалися питанням координаційних здібностей людини [80; 197 та ін.], у тестах та методиках оцінювання рівня прояву того чи іншого виду КЗ не вказують суттєвої статевої різниці. У більшості тестів та методик (Бондаревського, Яроцького, Ромберга та ін.) взагалі подано єдині середні значення КЗ для дітей та молоді, присутня лише вікова диференціація. Статеві відмінності спостерігаються лише у швидкості сенсомоторних реакцій і темпі рухів. Що стосується сенситивних періодів розвитку КЗ, то сприятливий вік для поліпшення рівня прояву того чи іншого виду КЗ не однаковий у дівчат та хлопців. За даними Є.П. Ільїна [81], Л.П. Сергієнка [169] та ін., за допомогою спеціально підібраних вправ та видів спорту можна суттєво підвищити рівень КЗ, але їх розвиток контролюється генотипом, причому більше у жінок, ніж у чоловіків. У школярів та молоді після 17-19 років у разі відсутності спеціалізованих занять фізичними вправами спостерігається тенденція до зниження показників КЗ [197].

Результати тестування спеціальних координаційних здібностей та психічних функцій студентів музично-педагогічних спеціальностей не суперечать існуючим дослідженням і не виявляють суттєвих відмінностей між дівчатами та хлопцями, за виключенням швидкості рухових реакцій та частоти рухів. Що стосується почуття ритму, то його рівень у студентів - майбутніх учителів музики високий, що обумовлено тривалими багаторічними заняттями музикою. Його дослідження показали, що у 100% обстежуваного контингенту встановлено високий рівень відчуття ритму.

Зорова пам'ять майбутніх учителів музики має значення у запам'ятовуванні і точному відтворенні навчального матеріалу. При

дослідженні об'єму і точності короткочасної зорової пам'яті встановлено нормальний розподіл рівнів даного показника у студентів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Характеристика розвитку короткочасної зорової пам'яті майбутніх
учителів музики**

Рівень розвитку	Низький	Середній	Високий
Юнаки	28%	44%	28%
Дівчата	32%	48%	20%

Так, близько половини контингенту має середній рівень розвитку пам'яті, близько чверті мають високий та низький рівні розвитку пам'яті відповідно.

Рівень загальної координації рухів студентів музично-педагогічних спеціальностей має аналогічний розподіл. Що стосується здатності довільного розслаблення, то у досліджуваного контингенту ми виявили нормальний м'язовий тонус та відмінну сформованість даного вміння.

У відборі показників спеціальної координаційної підготовленості ми орієнтувались на вимоги, що висуває музична діяльність до якостей моторики та сенсорних систем майбутнього фахівця, а також на специфічність прояву показників психомоторики та сенсомоторики у студентів саме музично-педагогічних спеціальностей. Таким чином, до комплексної координаційної підготовленості студентів ми віднесли наступні показники: швидкість простої та складної реакцій, частоту рухів верхніх кінцівок (максимальний темп), часова та кінестетична орієнтація, статична рівновага та вестибулярна стійкість, диференціація відстані, швидкість сприйняття та переробки зорової інформації, інтенсивність уваги.

Для прогнозування успішності досягнення результату у спорті або професійній діяльності використовують модельні характеристики [51; 76; 111]. Результати вимірювань і тестувань різновидів координаційних здібностей студентської молоді дають можливість визначення модельних характеристик координаційної підготовленості майбутніх учителів музики.

Розробка модельних характеристик є основою для прогнозування професійної успішності, розробки спеціалізованих програм підготовки і педагогічного контролю, дає можливість для ведення строгого кількісного і якісного обліку навчальних досягнень на заняттях з фізичного виховання.

В основу методики визначення модельних характеристик спеціальної координаційної підготовленості майбутніх учителів музики покладені середні значення й середні квадратичні відхилення, отримані в результаті аналізу матеріалів дослідження за аналогом у науковій літературі [51].

На основі визначення рівня ККП студентів та студенток музично-педагогічних спеціальностей за допомогою вищеописаних тестів та методик розроблено модельні характеристики спеціальних координаційних здібностей майбутніх учителів музики (табл. 3.2 – 3.3).

Таблиця 3.2

Модельні характеристики спеціальних координаційних здібностей студентів музично-педагогічних спеціальностей

Види координаційних здібностей та властивості психіки	X	m_x	σ	V, %
Швидкість простої реакції, с	0,231	0,003	0,017	6,79
Швидкість складної реакції, с	0,329	0,005	0,023	6,31
Частота рухів пальців провідної руки, разів на 10 с	64,0	2,0	8,1	8,3
Статична рівновага, с	14,0	0,4	2,24	12,9
Вестибулярна стійкість, с	28,0	1,0	5	13
Кінестетичне відчуття, %	14,0	1,0	4,6	28
Часова орієнтація, с	1,7	0,2	0,85	55,3
Просторова орієнтація (диференціювання відстані), %	1,0	0,1	0,4	18
Швидкість сприйняття і переробки зорової інформації, біт/с	1,89	0,02	0,11	4,11
Інтенсивність уваги, %	94,2	1,0	5,1	3,85

При цьому всі показники спеціальної психофізичної підготовленості мають цифрове вираження, що полегшує їх сприйняття та порівняння.

Результати досліджень свідчать, що швидкість сенсомоторних реакцій дівчат – студенток музично-педагогічних спеціальностей нижча, ніж у юнаків такого ж фаху (швидкість простої рухової реакції $0,264 \pm 0,003$ с і $0,231 \pm 0,003$ с відповідно, швидкість складної рухової реакції $0,358 \pm 0,003$ с і $0,329 \pm 0,005$ відповідно). Максимальний темп рухів верхніх кінцівок (частота рухів) у дівчат дещо менша, ніж у юнаків (61 ± 1 і 64 ± 2 відповідно).

Таблиця 3.3

Модельні характеристики спеціальних координаційних здібностей студенток музично-педагогічних спеціальностей

Види координаційних здібностей та властивості психіки	X	m_x	σ	V, %
Швидкість простої реакції, с	0,264	0,003	0,022	7,18
Швидкість складної реакції, с	0,358	0,003	0,028	7,08
Частота рухів пальців провідної руки, разів на 10 с	61,0	1,0	6,4	13
Статична рівновага, с	15,0	0,3	2,36	16
Вестибулярна стійкість, с	28,0	0,6	5	17
Кінестетичне відчуття, %	14,0	0,5	4,5	34
Часова орієнтація, с	1,3	0,1	0,89	50,7
Просторова орієнтація (диференціювання відстані), %	1,48	0,04	0,4	37
Швидкість сприйняття і переробки зорової інформації, біт/с	1,9	0,01	0,09	5,56
Інтенсивність уваги, %	94,5	0,5	4,2	5,36

Так, тестування координаційних здібностей студентів музично-педагогічних спеціальностей показало, що рівень координаційної

підготовленості майбутніх учителів музики за деякими показниками дещо відрізняються від студентів інших спеціальностей, зокрема вищі показники точності оцінки параметрів рухів, як свідчать спеціальні дослідження [93; 133], що можна пояснити тривалими заняттями музикою.

Взаємозв'язок координаційних здібностей з рівнем професіоналізму майбутніх учителів музики

Експертне опитування (додаток Б) серед професорсько-викладацького складу Інституту мистецтв НПУ імені М.П. Драгоманова показало, з усієї множини музичних навичок у діяльності вчителя музики найважливішими є гра на музичному інструменті, диригування та навички співу, причому оволодінню кількома музичними інструментами приділяється найбільша увага. Що стосується фахової підготовки, до дисциплін навчальної програми студентів музично-педагогічних спеціальностей, успішність в яких безпосередньо дає інформацію про рівень оволодіння студентами майбутньою професійною діяльністю слід віднести такі:

- хоровий клас;
- диригування;
- постановка голосу;
- основний музичний інструмент;
- додатковий музичний інструмент;
- оркестровий клас;
- акомпанемент та імпровізація.

Щодо критеріїв оцінки успішності оволодіння грою на музичному інструменті, то оцінювання професіоналізму майбутніх учителів музики здійснюється за результатами екзамену з дисципліни «Основний музичний інструмент». При цьому враховуються:

- технічна майстерність;
- відповідність інтерпретації загальноприйнятим зразкам;
- оригінальність;
- яскравість художнього образу та досконалість його технічного втілення.

З метою визначення рівня професійного становлення було проаналізовано успішність студентів з фахових дисциплін: «Основний музичний інструмент» та «Диригування» і виведено інтегральну оцінку успішності (ІОУ) шляхом обчислення середнього арифметичного між цими показниками у балах.

Опитування експертів та результати анкетування майбутніх учителів музики показали, що найбільшою популярністю користуються такі музичні інструменти: фортепіано, акордеон, баян, гітара, бандура, скрипка. Існуюча класифікація за особливостями структури рухів під час гри на вищеназваних інструментах зумовили диференціацію студентів музично-педагогічних спеціальностей за фахом, тобто класом основного музичного інструменту. Таким чином, залежність параметрів і дозування навантажень на заняттях з фізичного виховання від статі студентів та особливості структури основних виконавських рухів відповідно до класу музичного інструменту обґрунтувало розподіл майбутніх учителів музики на 4 групи: за статтю та музичною спеціалізацією: студенти та студентки, які грають на клавішних музичних інструментах (фортепіано, піаніно, акордеон, баян), студенти та студентки, які спеціалізуються на струнних музичних інструментах (бандура, гітара, скрипка та ін.).

Для виявлення зв'язку між рівнем розвитку координаційних здібностей, характеристик психіки та рівнем професійної успішності студентів музично-педагогічних спеціальностей було проведено кореляційний аналіз, результати якого записані у табл. 3.4.

Рівень оволодіння майбутньою професією майбутніх учителів музики залежить від багатьох факторів, зокрема певних видів КЗ, кожен з яких певною мірою впливає на професійний результат.

Успішність фахової підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей, що спеціалізуються на клавішних інструментах, сильно залежить від частоти рухів рук ($r=0,76$ при $p<0,05$) та часової орієнтації ($r=-0,73$ при $p<0,05$). Значний кореляційний зв'язок оцінки успішності

Залежність професійної успішності майбутніх учителів музики від рівня розвитку координаційних здібностей (r при $p < 0,05$)

Група музичних інструментів		Клавішні		Струнні	
стать		Ч	Ж	Ч	Ж
Показники КЗ	p	ІОУ			
Швидкість простої реакції	$p < 0,05$	-0,45	-0,72	-0,49	-0,74
Швидкість складної реакції	$p < 0,05$	-0,62	-0,41	-0,52	-0,34
Частота рухів рук	$p < 0,05$	0,76	0,5	0,14	0,54
Статична рівновага	$p < 0,05$	0,42	0,56	0,51	0,67
Вестибулярна стійкість	$p < 0,05$	0,39	0,49	0,88	0,65
Відчуття зусиль	$p < 0,05$	0,09	-0,48	-0,12	-0,44
Часова орієнтація	$p < 0,05$	-0,73	-0,69	-0,45	-0,28
Диференціювання відстані	$p < 0,05$	-0,20	-0,32	-0,45	-0,4
Швидкість переробки зорової інформації	$p < 0,05$	0,62	0,77	0,25	0,61
Інтенсивність уваги	$p < 0,05$	0,64	0,78	0,22	0,55
Короткочасна зорова пам'ять	$p < 0,05$	0,67	0,72	0,7	0,78

* Примітка: достовірну кореляційну залежність між показниками виділено

спостерігається з показниками короткочасної зорової пам'яті ($r=0,67$ при $p < 0,05$), інтенсивності уваги ($r=0,64$ при $p < 0,05$), швидкості складної реакції ($r=-0,62$ при $p < 0,05$) та швидкості переробки зорової інформації ($r=0,62$ при $p < 0,05$). Оцінка успішності клавішників помірно залежить від швидкості простої реакції ($r=-0,45$ при $p < 0,05$), статичної рівноваги ($r=0,42$ при $p < 0,05$) та вестибулярної стійкості ($r=0,39$ при $p < 0,05$).

Успішність фахової підготовки студенток – майбутніх учителів музики, що грають на клавішних інструментах, сильно залежить від інтенсивності

уваги ($r=0,78$ при $p<0,05$), швидкості переробки зорової інформації ($r=0,77$ при $p<0,05$), короткочасної зорової пам'яті ($r=0,72$ при $p<0,05$), швидкості простої реакції ($r=-0,72$ при $p<0,05$), значно залежить від рівня розвитку часової орієнтації ($r=-0,69$ при $p<0,05$) та статичної рівноваги ($r=0,56$ при $p<0,05$). Помірний кореляційний зв'язок успішності дівчат-клавішниць виявлено з частотою рухів рук ($r=0,5$ при $p<0,05$), вестибулярною стійкістю ($r=0,49$ при $p<0,05$), відчуттям зусиль ($r=-0,48$ при $p<0,05$) та швидкістю складної реакції ($r=-0,41$ при $p<0,05$).

Що стосується рівня фахової підготовленості студентів – майбутніх учителів музики, що грають на струнних музичних інструментах, то кореляційна залежність оцінки успішності оволодіння професійними вміннями й навичками спостерігається з наступними показниками КЗ: сильний зв'язок виявлено з вестибулярною стійкістю ($r=0,88$ при $p<0,05$), короткочасною зоровою пам'яттю ($r=0,7$ при $p<0,05$), значний зв'язок - зі швидкістю складної рухової реакції ($r=-0,52$ при $p<0,05$) та статичною рівновагою ($r=0,51$ при $p<0,05$). Помірна кореляційна залежність рівня професійної майстерності юнаків-струнників спостерігається зі швидкістю простої рухової реакції ($r=-0,49$ при $p<0,05$), часовою орієнтацією ($r=-0,45$ при $p<0,05$) та диференціюванням відстані ($r=-0,45$ при $p<0,05$).

Рівень фахової підготовленості студенток – майбутніх учителів музики, що спеціалізуються на струнних музичних інструментах залежить від таких показників КЗ: сильний кореляційний зв'язок спостерігається з короткочасною зоровою пам'яттю ($r=0,78$ при $p<0,05$) та швидкістю простої рухової реакції ($r=-0,74$ при $p<0,05$), значний кореляційний зв'язок зі статичною рівновагою ($r=0,67$ при $p<0,05$), вестибулярною стійкістю ($r=0,65$ при $p<0,05$), швидкістю переробки зорової інформації ($r=0,61$ при $p<0,05$), інтенсивністю уваги ($r=0,55$ при $p<0,05$) та частотою рухів рук ($r=0,54$ при $p<0,05$). Помірна кореляційна залежність рівня професійної майстерності струнниць спостерігається з відчуттям зусиль ($r=-0,44$ при $p<0,05$) та диференціюванням відстані ($r=-0,4$ при $p<0,05$).

Аналіз взаємозв'язку професійної успішності студентів – майбутніх учителів музики з різними видами КЗ та характеристиками психіки дозволило встановити ряд статевих відмінностей та залежності від класу музичного інструменту. Встановлено, що на рівень професійної майстерності дівчат більшою мірою впливає швидкість простої рухової реакції, ніж складної, тоді як у юнаків навпаки. Варто відмітити, що рівень розвитку пам'яті більшою мірою впливає на успішність дівчат, ніж хлопців.

Що стосується музичної спеціалізації, то результати наших досліджень дозволяють говорити про те, що специфіка гри на струнних інструментах зумовлює більший зв'язок успішності формування професійно важливих навичок з рівнем вестибулярної стійкості студентів-струнників, ніж клавішників. Що до точності оцінки просторових параметрів рухів (диференціювання відстані), то на рівень оволодіння навичками гри на струнних музичних інструментах даний вид КЗ здійснює помірний вплив, тоді як на рівень успішності формування навичок гри на клавішних музичних інструментах не впливає взагалі.

Аналіз залежності успішності оволодіння майбутньою професійною діяльністю майбутніх учителів музики від рівня КЗ дозволив побудувати структуру комплексної координаційної підготовленості майбутніх учителів музики залежно від статі та музичної спеціалізації (рис. 3.9 – 3.12).

Структура комплексної координаційної підготовленості юнаків, що здобувають кваліфікацію майбутніх учителів музики та спеціалізуються на клавішних інструментах (фортепіано, піаніно, акордеон, баян) містить 9 показників: швидкість простої та складної рухових реакцій, частота рухів верхніх кінцівок (максимальний темп), статична рівновага, вестибулярна стійкість, часова орієнтація, швидкість переробки зорової інформації, інтенсивність уваги, короткочасна зорова пам'ять.



Рис. 3.9. Структура комплексної координаційної підготовленості студентів музично-педагогічних спеціальностей, що спеціалізуються на клавішних інструментах.

Структура комплексної координаційної підготовленості студенток – майбутніх учителів музики, що грають на клавішних музичних інструментах (фортепіано, піаніно, акордеон, баян) містить 10 показників: швидкість простої та складної сенсомоторних реакцій, частота рухів верхніх кінцівок, статична рівновага, вестибулярна стійкість, відчуття зусиль, часова орієнтація, швидкість переробки зорової інформації, інтенсивність уваги, короткочасна зорова пам'ять.

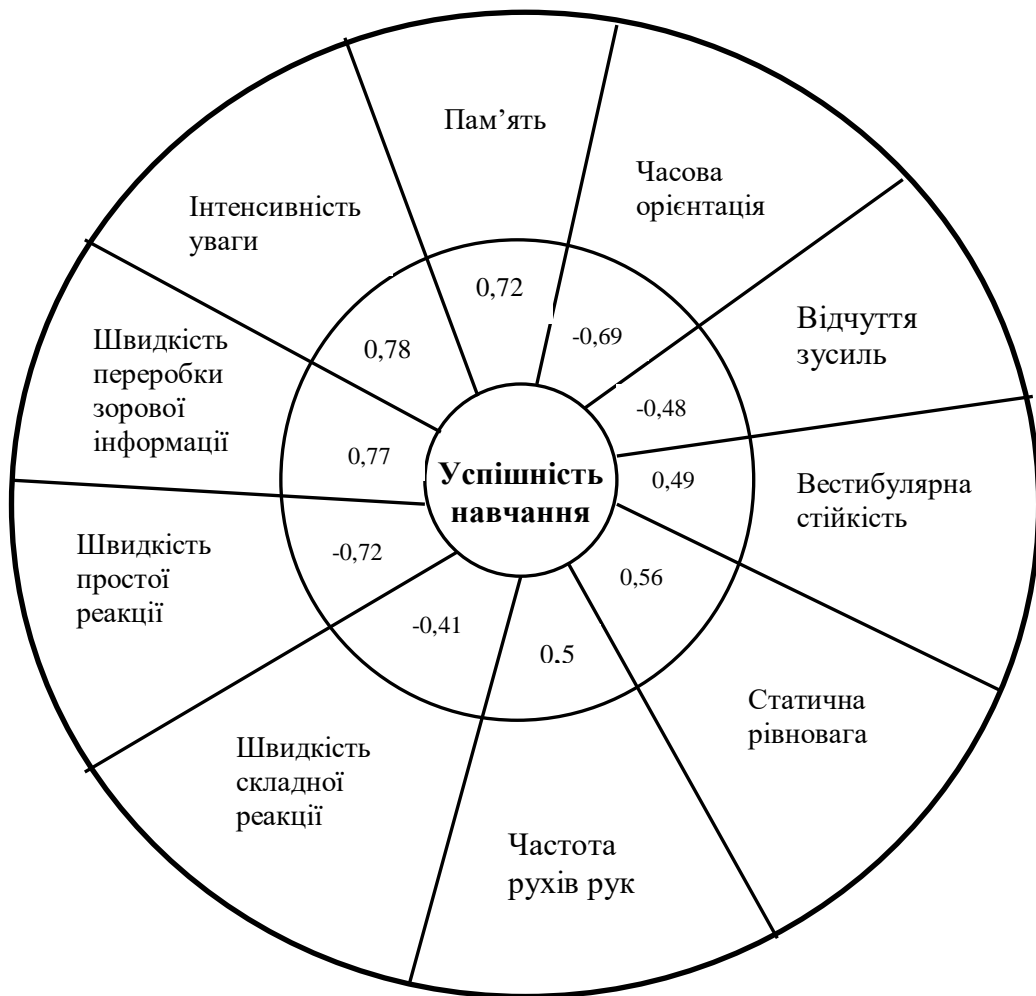


Рис. 3.10. Структура комплексної координаційної підготовленості студенток музично-педагогічних спеціальностей, що спеціалізуються на клавішних інструментах

До структури комплексної координаційної підготовленості студентів – майбутніх учителів музики, що спеціалізуються на струнних інструментах (бандура, гітара, скрипка) входить 7 показників: швидкість простої та складної сенсомоторних реакцій, частота рухів верхніх кінцівок, статична рівновага, вестибулярна стійкість, часова орієнтація та диференціювання відстані, зорова короткочасна пам'ять.

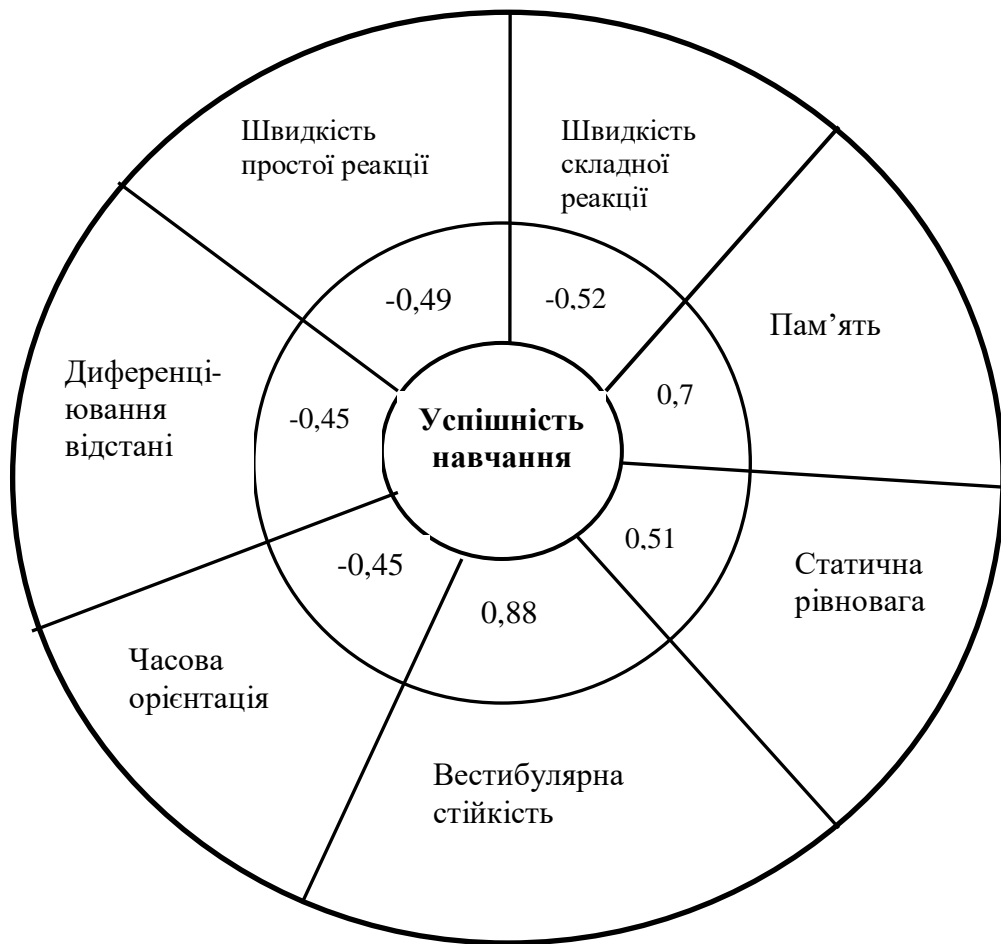


Рис. 3.11. Структура комплексної координаційної підготовленості студентів музично-педагогічних спеціальностей, що спеціалізуються на струнних інструментах

Структура комплексної координаційної підготовленості студенток – майбутніх учителів музики, що грають на струнних інструментах (бандура, гітара, скрипка) складається з 9 показників: швидкість простої реакції, частота рухів верхніх кінцівок, статична рівновага, вестибулярна стійкість, відчуття зусиль, часова орієнтація, швидкість переробки зорової інформації та інтенсивність уваги, пам'ять.

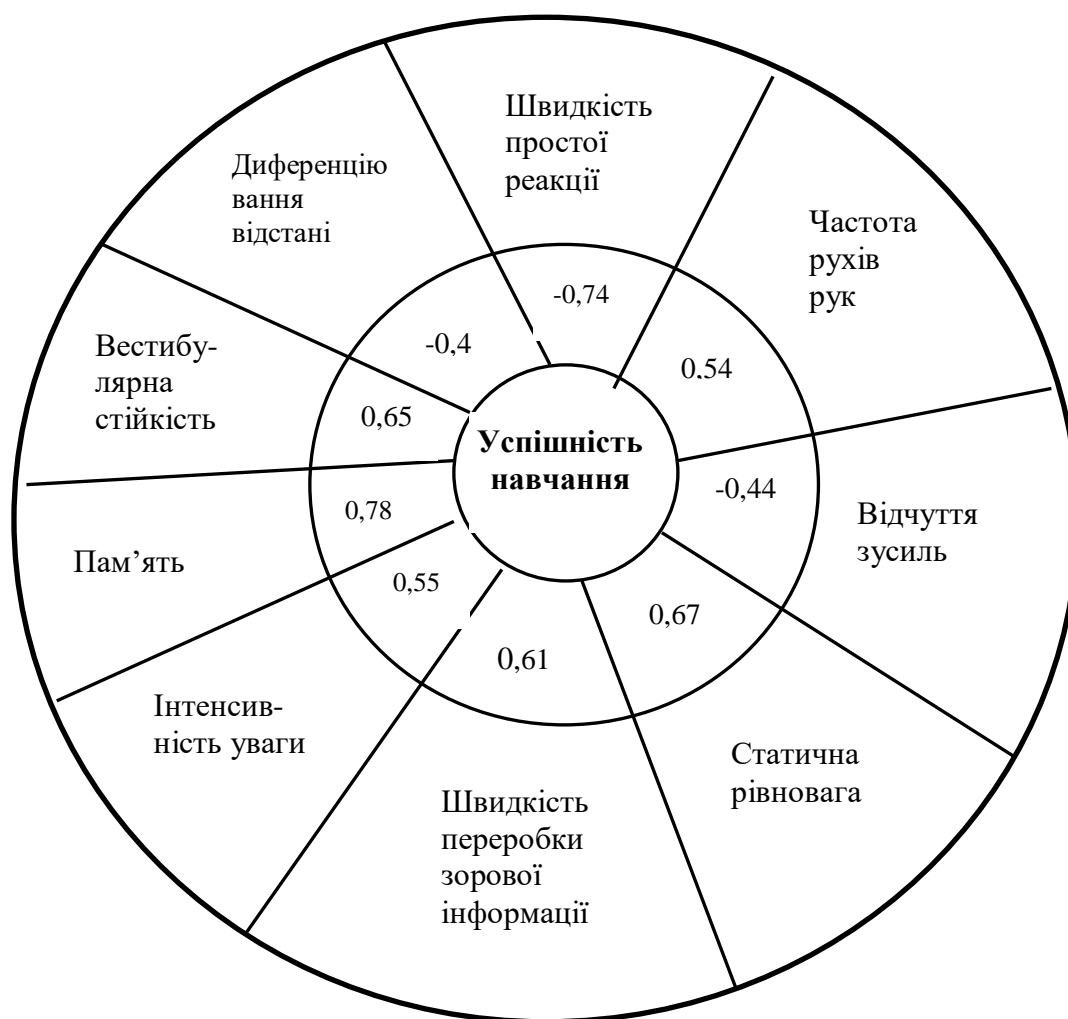


Рис. 3.12. Структура комплексної координаційної підготовленості студенток музично-педагогічних спеціальностей, що спеціалізуються на струнних інструментах

Таким чином, диференціація студентів за музичною спеціалізацією та статтю зумовлює підбір засобів фізичного виховання відповідної спрямованості залежно від комплексу видів координаційних здібностей, які найбільшою мірою впливають на успішність формування професійно значущих умінь та навичок.

2.4. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики

В якості теоретичного й методичного підґрунтя при розробці методики навчання вправ координаційної спрямованості студентів – майбутніх учителів музики ми використали знання та практичний досвід розвитку координаційних здібностей провідних фахівців, дотримувалися основних концепцій та положень сучасних вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Теоретичне обґрунтування методики навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики

Більш глибокому розумінню структури музичної діяльності та чіткому поясненню складного механізму окремого виконавського акту сприяє фізіологічна інтерпретація загальних механізмів управління довільними рухами з точки зору теорії функціональних систем П.К. Анохіна [5]. Сучасні наукові дослідження, спираючись на дані фізіології та психології, розглядають кожен окремий акт виконавської діяльності як складний психофізіологічний процес, а саму виконавську діяльність - як взаємовплив сенсорних систем, психічних і моторних функцій організму музиканта.

За теорією М.О. Бернштейна, найвищі рівні ЦНС, що координують руховий процес за смисловою лінією за допомогою слухових і зорових відчуттів, проявляють індиферентність до рухової форми робочих прийомів і без впливу свідомості не здатні забезпечити кваліфіковану базу для найскладніших і надзвичайно тонких спеціалізованих рухів. Таким чином, раціональні технічні прийоми не додаються автоматично до художнього образу, а формуються в процесі зіткнення слухових і зорових уявлень і сприйнятів з індивідуальними психічними й моторними якостями музиканта.

За даними П.К. Анохіна, основою процесу управління рухами є циклічність, яка передбачає, що кожний руховий акт повинен закінчуватися

аферентацією, яка сигналізує про результати дії. Теорія функціональних систем П.К. Анохіна чітко пояснює фізіологічні механізми структури рухів під час гри на музичному інструменті, об'єднуючи їх у складний руховий алгоритм виконавської діяльності. За дослідженнями фізіологічної структури окремого рухового акту, а саме за принципом «функціональної системи», часткові механізми вступають між собою в складну координаційну взаємодію.

Будь-яка функціональна система, згідно з уявленнями П.К.Анохіна, має принципово однотипну організацію і включає універсальні для різних функціональних систем центральні й периферичні вузлові механізми, а «рівні побудови рухів» залежать від складності рухового завдання. При чому, за М.О. Бернштейном, результат складних рухових актів залежить від функціонування та узгодженості роботи механізмів корекції: до ЦНС повинні неперервно надходити аферентні сигнали з інформацією про хід рухового акту, які згодом реформуються в сигнали корекції.

Таким чином, кожний окремих руховий акт під час гри на музичному інструменті побудований і управляється за складним фізіологічним механізмом (рис. 3.13).

Здійснення ефекту циклічності управління рухами будується на двох групах аферентних подразників: обстановної та пускової аферентації. Обстановна аферентація являє собою сукупність подразників, які готують відповідну реакцію і приводять до інтеграції нервових процесів, що передують пусковій аферентації. Так, місцезнаходження рук відносно музичного інструмента, розміщення клавіш або струн, робоча поза тощо визначають виконавську діяльність музиканта. Пускова аферентація являє собою безпосередню дію умовного подразника, який визначає початок виконання окремого точнісного виконавського акту. Так, сигнал диригента, вступ оркестру, голос співака та інше змушують музиканта здійснювати початок ігрової дії.

Важливе значення під час гри на музичному інструменті мають

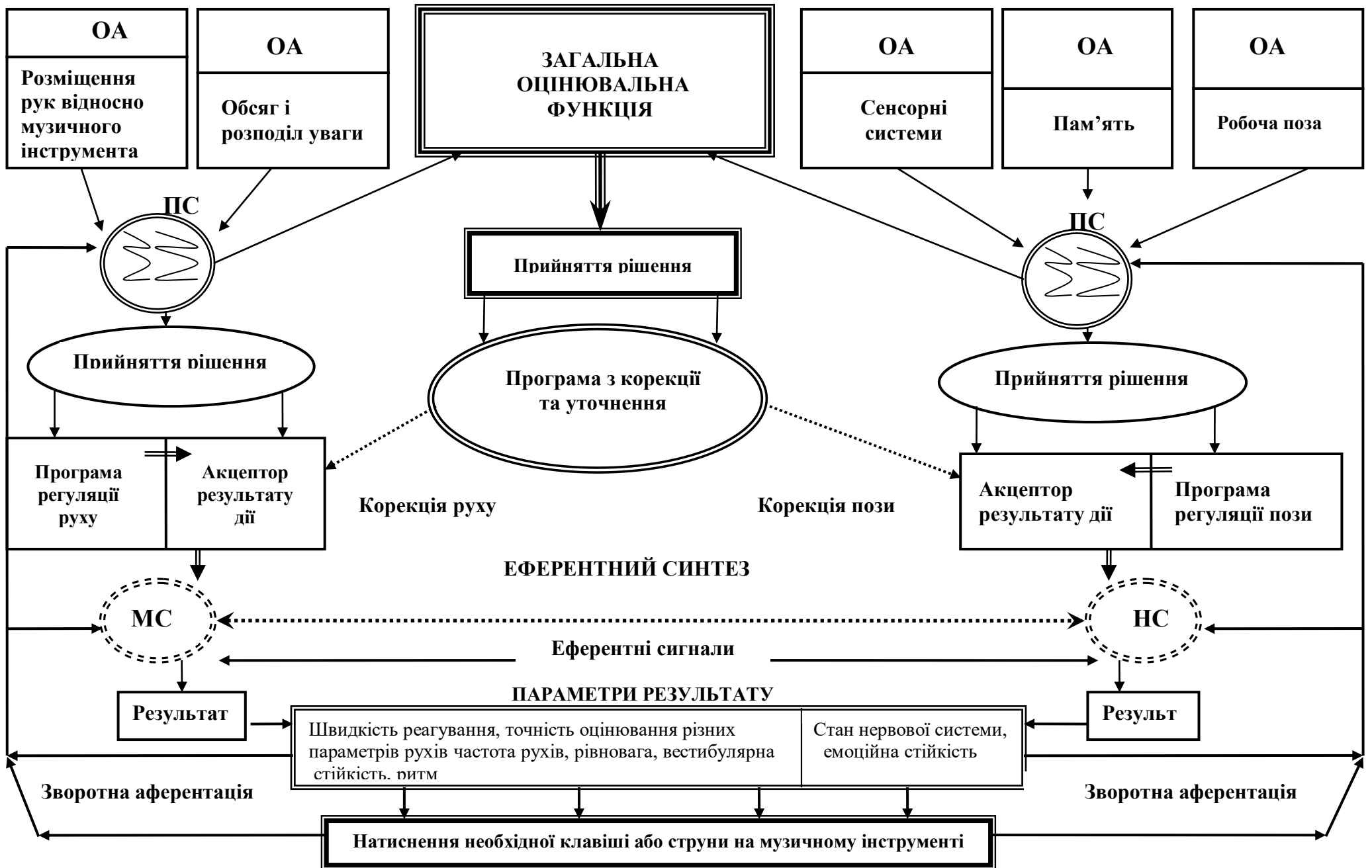


Рис. 3.13. Схема фізіологічного механізму управління окремим руховим актом виконавської діяльності музикантів
 Умовні позначення: OA –обстановна аферентація, ПС – пусковий сигнал, МС – мязова система, НС – нервова система

короткочасна та довготривала зорова і слухова пам'ять та увага. Наявність у пам'яті послідовності розташування нот у музичному творі дає можливість студентам легко виконувати точні дії під час гри. Сприйняття звучання інструменту під час виконання музичного твору і співставлення його з існуючим у пам'яті забезпечує вчасне застосування механізмів корекції у разі виникнення помилкової дії. Характеристики уваги визначають наявність та кількість помилкових дій під час виконавської діяльності, якість сприйняття і переробки інформації від подразників.

Таким чином, аферентний синтез, що починається з мотивації, яка є домінуючою у даний момент, і під корекцією пам'яті, уваги та сенсорних систем веде такий підбір можливих ступенів свободи, при якому виконавець музичного твору з безлічі внутрішніх і зовнішніх подразників обирає головний і діє відповідно до поставленого завдання. В аферентному апараті рефлекторні дії не відбуваються доти, доки не завершиться синтез усіх аферентних дій на організм. Після цього слідує прийняття рішення, яке базується на виборі і визначенні ступені активності, а також компонентів, що повинні забезпечити успішне виконання рухового акту.

Стадія прийняття рішення є етапом аферентного синтезу і продовжується до ефекторної частини. В ефекторній частині створюється особливий апарат, який має велике значення під час програмування дії - акцептор результату дії. Цей апарат, що утворений на основі нервових механізмів, дозволяє прогнозувати ознаки необхідного на даний момент результату і регулювати його параметри, інформація про яких надходить до акцептора результатів дії завдяки зворотній аферентації. Циркулярний розвиток цих збуджень при «пізнанні» і «пошуку» дуже швидкий і може розвиватися протягом долі секунди. Завдяки загальній оцінювальній функції визначається точність виконаного руху і наявність помилки, наприклад, у тому випадку, коли музикант під час гри виконує неточну дію, тобто натискає не на потрібну клавішу, і за допомогою програми з корекції і уточнення інформація знову надходить до акцептора результату дії. Потім

після еферентного синтезу завдяки еферентним сигналам інформація після корекції надходить до нервової та м'язової систем і з'являється можливість виправлення помилок дії або доведення недосконалих рухових актів до досконалості.

Акцептор дії є постійним фактором управління, який встановлює відповідність виконаної дії і попереднього наміру. Він сприймає еферентні подразники, співставляє дані еферентного синтезу з виконаною дією. Якщо мета досягнута, то цикл закінчується, якщо ні - викликається комплекс нових реакцій, які в результаті повинні вдосконалити рухової дії шляхом корекції та уточнення відповідно до поставленого завдання.

Провідним компонентом функціональної системи управління руховим актом є результат дії. Саме результат дії, який має різні параметри, а не сам процес її виконання, є найважливішим показником точності і досконалості виконавської діяльності.

Цілеспрямований функціональний розвиток організму впливає на рівень окремих психофізичних компонентів музичної діяльності. Відчуття ритму і музичний слух формують лише загальну схему виконавського акту. Покращання короткочасної пам'яті сприяє швидкому протіканню аферентного синтезу. Розвиток уваги та нервово-емоційної стійкості зменшує кількість помилок і неточностей у виконанні музичного твору. Вдосконалення вестибулярного апарату, максимального темпу рухів верхніх кінцівок, здатності оцінювання просторових, часових та динамічних параметрів рухів дозволяє зменшити кількість помилок під час виконання точнісної дії музиканта.

При цьому важлива роль в управлінні виконавськими діями музиканта відводиться сенсорним системам організму, оскільки саме у тісному зв'язку з діяльністю зорового і слухового аналізаторів працює фізіологічний механізм побудови рухів під час виконання музичного твору.

Вивчення літературних даних та проведення дослідження особливостей розвитку КЗ майбутніх учителів музики та їхнього взаємозв'язку з рівнем

професійних досягнень дозволили окреслити основні напрямки координаційної підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей. Методика навчання вправ координаційної спрямованості включає комплекси вправ для вдосконалення швидкості сенсомоторних реакцій, частоти рухів верхніх кінцівок, позо-статичної стійкості (рівноваги), рівня розвитку вестибулярного апарату (вестибулярної стійкості), просторової орієнтації (диференціювання відстані), часової орієнтації (відтворення заданих часових відрізків), кінестетичного відчуття (відчуття зусиль), а також на розвиток різних характеристик уваги та пам'яті. Специфіка музичної професії зумовлює також постійне вдосконалення почуття ритму та застосування вправ для довільного розслаблення м'язів, оскільки зайве напруження у м'язах, що беруть участь у грі на музичному інструменті або диригуванні негативно відображається на результативності професійного вдосконалення.

Проведений нами констатуючий педагогічний експеримент підтвердив існуючі факти про загальний незадовільний рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Специфіка структури та фізіологічні механізми КЗ не зумовлюють обмежень і відмінностей у координаційній підготовці студентів з різним рівнем здоров'я та рухової підготовленості [197]. Таким чином, критеріями диференціації розробленої методики навчання вправ координаційної спрямованості є музична спеціалізація, стать майбутніх учителів музики та їхні фізкультурно-спортивні інтереси. Вид музичної спеціалізації зумовлює особливості структури й характеру виконавських рухів і визначає зміст координаційної підготовки. Що стосується другого критерію, то немає науково обґрунтованих розходжень у координаційній підготовці за статевою ознакою, відмінності можуть бути лише при підборі вправ за видами спорту та у параметрах фізичних навантажень. Крім того, підставою для вибору засобів координаційної підготовки є мотивація та фізкультурні інтереси студентської молоді, які зумовлюють спрямованість та різноманітність занять. Як правило, більшість студенток віддають перевагу ритмічним вправам під музичний супровід, тоді

як студенти виявляють бажання займатися спортивними іграми.

Під час планування змісту навчального матеріалу занять з фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей ми намагалися дотримуватися наступних умов для досягнення достатнього педагогічного ефекту:

1. Постійне використання нових рухових дій. Чим більший руховий досвід, тим більшим запасом умовно-рефлекторних зв'язків володіє людина. Чим різноманітніше ці зв'язки, тим легше й швидше засвоюються нові форми рухів.
2. Цілеспрямований розвиток рухових якостей. Чим вищий рівень рухової підготовленості, тим успішніше формуються рухові навички та функції.
3. Постійне застосування під час занять рухових дій, що потребують точного оцінювання просторових, часових, силових та динамічних параметрів рухів.

Особлива роль у координаційній підготовці належить третій умові, завдяки урахуванню якої формується зміст спеціалізованих занять.

При розробці змісту занять координаційною підготовкою основними завданнями ми вважали систематичне поновлення рухового досвіду (фонду засвоєних рухових умінь та навичок), удосконалення функцій сенсорних систем та властивостей психіки, що беруть участь у формуванні КЗ, формування здатності довільного регулювання м'язової напруги в різноманітних просторово-часових умовах, яке вирішується за допомогою оволодіння новими різноманітними руховими навичками та їх компонентами, а також спеціальних вправ координаційної спрямованості, які характеризуються зміною швидкості, темпу, амплітуди, часу та інших параметрів, які вимагають прояву різних КЗ.

При підборі засобів удосконалення точності й координації рухів ми керувалися необхідністю розвитку м'язових відчуттів, які є результатом діяльності рухового аналізатора та які можна вдосконалювати тільки при спеціальному навчанні за допомогою фізичних вправ.

Оскільки здатність керування рухами тісно пов'язана з умінням оцінювати їх у часі, просторі й за ступенем м'язових зусиль, то при удосконаленні точності просторового, часового й силового оцінювання рухів, почуття ритму, швидкості сенсомоторних реакцій ми використовували спеціально спрямовані вправи з видів спорту або фізичні вправи із застосуванням термінової інформації про величину і кількість допущених помилок. Наприклад, у грі в баскетбол студенти можуть одразу ж отримати інформацію про точність передач або кидків м'яча у кошик, при метанні малого м'яча в ціль є можливість термінової оцінки власної просторової та кінестетичної точності. При цьому при повторенні таких занять поступово удосконалюється система корекції й уточнення параметрів рухів за амплітудою, зусиллям, часом, інтервалом повторень тощо.

Зважаючи на думку дослідників [142], у якості основного методичного прийому вдосконалення здібностей до просторової орієнтації ми застосовували швидке і точне виконання “контрастних” і “зближувальних” завдань у просторі, як наприклад, варіювання відстані цілі при метанні малих м'ячів, зменшення або збільшення ігрового майданчика тощо. Для навчання вмінню диференціювання відстані нами застосовувалися вправи з обмеженням зорового контролю. Їх специфіка полягає в тому, що спочатку вправи виконувалися у звичайних умовах з чітко фіксованими і позначеними просторовими параметрами рухів, потім ті самі вправи з акцентуванням уваги на дистанції та просторових відрізках, а потім в деяких випадках з виключенням зорового аналізатора.

Для удосконалення здібностей точної оцінки просторових параметрів рухів ми використовували вправи з вираженим впливом на один з аналізаторів за допомогою допоміжних темполідерів. Наприклад, біг за баскетбольним м'ячем, який кинули на хід через майданчик. Також застосовували біг з долаанням перешкод і виконанням допоміжних рухів. Наприклад, біг з перестрибуванням через гімнастичну лаву або розмітку, перелізання через колоду тощо з одночасним веденням баскетбольного

м'яча, жонглюванням двома тенісними м'ячами, стрибанням на скакалці.

Оскільки велике значення в удосконаленні здібності до оцінки просторових параметрів рухів має тренування довільної уваги, то при вирішенні вищезазначених завдань паралельно відбувався її розвиток. Для тренування довільної уваги, її рухливості, зорової й рухової пам'яті використовувалися різноманітні естафети, елементи спортивних ігор, танцювальні комбінації під музичний супровід, що вимагали одночасних асиметричних рухів різними частинами тіла. Застосуванням полегшених або ускладнених умов під час виконання різноманітних балістичних вправ, вправ на диференціювання відстані, характерних ігрових дій ми створювали можливості студентам оперативно оцінити ситуацію стосовно просторових умов і миттєво відреагувати на неї раціональними діями.

Для вдосконалення здібності до керування часовими параметрами рухів на заняттях з фізичного виховання ми підбирали вправи, які чітко обмежені за часовими параметрами і вимагають контролю часу їх виконання. Зазвичай, це були вправи з конкретною кількістю повторень за одиницю часу, вправи, що виконувалися повільно на певну кількість рахунків, темпові рухи за заданий час тощо. При цьому важливе значення мало вміння самостійно вести підрахунок, тим самим слідкуючи за часом.

Фізіологічним механізмом розвитку вміння точного оцінювання кінестетичних параметрів рухів є формування м'язового відчуття, яке полягає в здатності правильно оцінити ступінь зусиль для виконання певної вправи. Для вдосконалення силових параметрів рухів майбутніх учителів музики ми застосовували вправи з дозованими зусиллями, з варіюванням зусиль або розмірів і ваги додаткових предметів, вправи на тренажерах з обтяженнями тощо. Перед цим необхідно створити індивідуальні уявлення про поняття ступенів максимальних, оптимальних та мінімальних зусиль. Засвоївши відчуття ступенів зусиль, студенти виконували силові вправи по завданню: в повну силу, напівсили, начвертьсили. При цьому важливим моментом була можливість отримання термінової інформації про результат

для усвідомлення причин помилок і корекції зусиль у більшу чи меншу сторони. Особливостями вдосконалення даного виду координаційних здібностей є диференціація силових параметрів рухів студентів за статевою ознакою. На заняттях з дівчатами застосовувалася менша кількість повторень вправ, менша величина навантажень, збільшений час відпочинку, а вправи з використанням максимальних зусиль взагалі не використовувалися.

Оскільки дослідники [137] доводять, що просторова, часова й динамічна види орієнтацій не завжди взаємозумовлені однаковою мірою, а проявляються в єдності одна з одною, то варто удосконалювати їх комплексно. Найкращим засобом для вирішення цього завдання є рухливі ігри, більшою мірою баскетбол, оскільки особливістю даної гри є велика кількість прийомів, які вимагають різноманітних поєднань точнісних рухів: просторової точності та відчуття зусиль, відчуття відстані та часової орієнтації тощо. При цьому в поєднанні з емоційністю, динамізмом, постійним підтриманням уваги та швидкої реакції, дана гра дозволяла не тільки цілеспрямовано удосконалювати координаційні здібності завдяки необхідності миттєвого вирішення різноманітних та несподіваних рухових завдань, а й підтримувати інтерес студентів до занять з фізичного виховання.

На думку Є.Я. Бондаревського [26], найбільш впливовим фактором, що обумовлює вестибулярну стійкість, є сукупна мобілізація можливостей зорової, слухової, вестибулярної та соматосенсорної систем. Тому для вдосконалення здібності утримання статичної рівноваги ефективними методами нами використовувалися вправи, що вимагають участі вестибулярного аналізатора з варіюванням впливу зорового контролю. Для вдосконалення вестибулярної стійкості ми застосовували вправи динамічного характеру з подальшою зупинкою і утриманням пози або рухами на обмеженій опорі, завдання на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом. Такі вправи призводять до часткової втрати рівноваги з подальшим її відтворенням. Також для тренування вестибулярного апарату майбутніх учителів музики на заняттях ми використовували різноманітні

стійки, повороти, нахили, колові рухи та їх поєднання; вправи з прямолінійним і кутовим прискоренням; вправи, що пов'язані з різкою зміною положення тіла у просторі: акробатичні вправи, вправи з обмеженням зорового контролю чи без нього, на підвищеній та обмеженій опорі, вправи на рівновагу у стані втоми.

Для розвитку швидкості рухової реакції, яка, як відомо, мало піддається тренуванню і обумовлена силою і рухливістю нервових процесів, нами використовувалися спеціальні вправи, що вимагають раптового реагування відповідно до зміни ситуації. Наприклад, вправи, в яких за сигналом необхідно змінювати характер рухів, вправи, які вимагають чітко фіксованого початку і кінця за сигналом. Оскільки такі вправи характеризуються монотонністю й одноманітністю, ми застосовували естафети зі зміною рухів за сигналом або іншим подразником, рухливі ігри, що вимагають швидкого реагування та спортивні ігри, тому вони дають можливість тренування не тільки швидкого реагування на зміну ігрової ситуації, а й термінового і вчасного вибору адекватних дій у відповідь, при цьому ситуативні варіанти не повторюються, а вибір дій різноманітний, що створює можливість паралельного тренування уваги та пам'яті.

Для удосконалення частоти рухів верхніх кінцівок ми застосовували вправи швидкісної спрямованості, тобто рухові дії, які виконуються в максимальному темпі з предметами та без. Такі вправи виконуються у короткі інтервали часу декількома підходами з відпочинком до повного відновлення.

Для розвитку загальної координації рухів нами застосовувалися асиметричні рухи різними частинами тіла в різних комбінаціях. Варіативність і координаційна складність таких вправ не мають стереотипу рухів, активізують інтелектуальні, перцептивні і сенсомоторні процеси, їх ефективність підтверджена низкою дослідників [137; 138; 172; 197]. Для підвищення емоційної насиченості та задання ритму і темпу дій, у тренуванні координації рухів ми використовували музичний супровід. Крім того, такі

вправи підтримували інтерес студентів до занять з фізичного виховання, паралельно виховуючи естетичні почуття.

Тривалі й багаторічні заняття музикою зумовлюють добре розвинуте відчуття ритму у студентів музично-педагогічних спеціальностей. Зі слів дослідників [172], це здібність точно відтворювати і спрямовано змінювати швидкісно-силові й просторово-часові параметри рухів. На нашу думку, для рівномірної координаційної підготовки та різноманітності засобів впливу на заняттях з фізичного виховання виправдане комплексне удосконалення усіх видів координаційних здібностей. Незважаючи на відмінне відчуття ритму у майбутніх учителів музики, ритмічне виховання не тільки доповнить зміст підготовки новими засобами, але й створить умови для вдосконалення інших видів КЗ. Як вважають дослідники [137; 172], розвиток почуття темпу й ритму рухів відбувається завдяки точному сприйняттю часу, прояву здібності до тонкого його диференціювання, виробленню умовних рефлексів на час. Для ритмічної підготовки ми застосовували поєднання фізичні вправи з чітко вираженою ритмічною структурою з музичним супроводом і підрахунком. У якості методичних прийомів розвитку ритмічних здібностей нами були використані прийоми прискорення й уповільнення звичайного темпу; використання звукових сигналів, що виконують роль ритмолідерів; відтворення заданого ритму виконання вправи шляхом самостійного підрахунку студентами вголос і про себе. Також для вдосконалення відчуття ритму ми використовували рухові дії, що відзначаються складною і завчасно детермінованою структурою діяльності (спортивні види гімнастики, стрибки тощо). Саме у цих видах фізичних вправ найдрібніші відхилення від заданого ритму рухів, що виражаються у зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергування напруження і розслаблення м'язів, суттєво впливають на якість її виконання.

Внаслідок щоденних тривалих занять музичною діяльністю, які характеризуються постійним вимушеним збереженням незручної робочої пози та «перепрацьовуванням» задіяних професійними рухами м'язів у

студентів музично-педагогічних спеціальностей може спостерігатися підвищений їх тонус. Для запобігання даного явища та зменшення зайвого м'язового напруження на заняттях з фізичного виховання ми використовували спеціальні вправи на розслаблення м'язів на невисокому емоційному напруженні. Наприклад, вправи, в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (максимальне напруження лівої руки при повному розслабленні правої), вправи, в яких необхідно підтримувати рух розслабленої частини тіла за інерцією за рахунок інших частин (кола розслабленою рукою тощо), чергування ізометричних напружень (1-3 с) з наступним повним розслабленням. Такі вправи, на думку Я.Я. Герасимовича [138], поряд зі своїм спеціальним призначенням можуть служити ефективним засобом відновлення оперативної працездатності. Як зазначають Ф.Г. Опанасюк, Г.Т. Грибан [137], вправи на розслаблення сприяють зниженню тонічної напруженості м'язів, їх мета – поліпшення м'язової розтягненості та еластичності. У системі спеціальних занять ми намагалися поєднувати вправи координаційної спрямованості зі спеціальними вправами, що вимагають будь-якого розслаблення м'язів, тобто чергувати їх напруження і розслаблення. Також для вдосконалення вміння студентів регулювати м'язові напруження, вироблення і постійної підтримки установки на раціональне розслаблення нами використовувалися вправи, спрямовані на розвиток координаційної витривалості, вправи, що вимагають підвищення психічної стійкості, виконання рухів за інерцією після досягнення максимального показника, вправи на розтягнення. На заняттях з фізичного виховання майбутніх учителів музики ми застосовували вправи, в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших, вправи циклічного характеру, які виконують за інерцією після досягнення граничної швидкості, різноманітні рухи та ковзання у воді. Також на початку і наприкінці занять ми використовували спеціальні комплекси вправ, що полягають у чергуванні короткочасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням, у активному розслабленні м'язів, що не беруть

участь в роботі, у підтриманні рухів за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок рухів іншими частинами.

Важливим моментом у наших заняттях було періодичне застосування елементів ідеомоторного та аутогенного тренувань, особливо при вивченні нових рухів, складних за координацією.

Оскільки формування КЗ підпорядковується загальним закономірностям, за якими формуються рухові навички, і тісно пов'язано зі складністю рухів [10; 197 та ін.], при виконанні яких формуються рухові вміння, то при підборі вправ координаційної спрямованості ми домагалися поступового ускладнення їхньої координаційної структури, недопущення багатократних повторень однієї й тієї ж послідовності вправ у системі занять, намагалися використовувати нові та нетрадиційні вправи. При плануванні змісту координаційної підготовки впродовж одного заняття ми звертали увагу на раціональну послідовність та взаємозв'язок різних елементів рухів: починаючи від дрібних рухів певними частинами тіла до локомоторних рухів усього тіла, постійно змінювали порядок та умови виконання вправ для удосконалення конкретних різновидів КЗ, запобігали одноманітності динамічних і кінематичних характеристик рухів завдяки чергуванню видів рухової діяльності, дотримуючись загальнодидактичних принципів фізичного виховання та керуючись особливостями вправ координаційної спрямованості.

Координаційну підготовку ми планували у формі обов'язкових занять з фізичного виховання майбутніх учителів музики у сітці навчального розкладу, під час яких, поряд з загальною фізичною підготовкою, застосовували розроблені комплекси вправ для розвитку КЗ у формі загальнорозвиваючих вправ в русі та на місці, а також рухливі й спортивні ігри, біг з перешкодами, гімнастичні та акробатичні вправи, ритмічну гімнастику, настільний теніс.

Крім того, протягом навчального року на початку кожного семестру нами було проведено 4 години лекційних занять. Метою лекційних занять

було озброєння студентів спеціальними знаннями про особливості їхньої майбутньої професії, роль КЗ у професійному вдосконаленні, структуру, фізіологічні механізми та основи методики їх розвитку в процесі фізичного виховання. Частина теоретичних питань винесена на самостійне опрацювання. Рівень теоретичних знань студентів оцінювався за сумою балів, отриманих за кількістю правильних відповідей у спеціально розроблених викладачами фізичного виховання тестових завданнях.

Важливою складовою процесу реалізації завдань дослідження було формування у студентів самостійно розробляти та складати комплекси вправ координаційної спрямованості з урахуванням статі та музичної спеціалізації. Для підсилення ефекту цілеспрямованої підготовки студентів передбачалося виконання вивчених та самостійно розроблених комплексів вправ під час ранкової гімнастики та в режимі навчального дня з метою відпочинку, переключення з одного виду діяльності на інший та відновлення працездатності. В якості контролю за виконанням завдань ми застосовували перевірку у формі проведення кожним студентом на заняттях з фізичного виховання власного розробленого комплексу вправ. При цьому оцінювалася методична грамотність, раціональність та доцільність підбору вправ та параметрів навантажень, їхня різнобічна спрямованість.

Для побудови єдиної концепції координаційної підготовки майбутніх учителів музики ми синтезували специфіку професійної діяльності студентів музично-педагогічних спеціальностей та уявлення дослідників з питань фізіологічних аспектів та методичних особливостей розвитку КЗ. При розробці методики навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики нами враховувалася низка важливих факторів, які визначали диференційований підхід: стать, мотиваційні прагнення (фізкультурні інтереси, бажання займатися), спеціалізація майбутніх учителів музики (клас музичного інструменту), а також віковий аспект, який зумовив підбір засобів за складністю та параметрами навантажень (рис. 3. 14).

Відповідно до цих чинників здійснювалося планування компонентів

навантаження за наступними показниками: вид і характер вправ координаційної спрямованості та вдосконалення психічних якостей, їх обсяг та інтенсивність, тривалість відпочинку, кількість та чергування спеціальних вправ, спосіб (метод) виконання вправ тощо.



Рис. 3.14. Алгоритм побудови методики навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики

З використанням даного алгоритму, нами розроблено методику навчання вправ координаційної спрямованості для чотирьох груп студентів: юнаків–клавішників та юнаків–струнників, дівчат–клавішниць, дівчат–струнниць. За даними дослідників [172; 197 та ін.], немає сенсу у диференціації методики за рівнем здоров'я та загальної фізичної підготовленості, оскільки вправи координаційної спрямованості не вимагають високих морфо-функціональних показників, значних м'язових зусиль, а також високого рівня прояву гнучкості, витривалості. Що

стосується швидкісних компонентів прояву КЗ (рухові реакції, темп рухів), то її участь специфічна [81; 89]. Важливим у побудові методик є врахування інтересів та побажань студентської молоді при підборі засобів удосконалення КЗ, застосування рухливих ігор та елементів спортивних ігор, ритмічної гімнастики, плавання.

Фізіологічні особливості КЗ зумовили при розробці методики навчання вправа координаційної спрямованості майбутніх учителів музики врахування нами наступних методичних положень:

- координаційну підготовку майбутніх учителів музики ми планували у вигляді комплексів вправ тривалістю 12 – 15 хв і використовували їх на заняттях з фізичного виховання, під час ранкової гімнастики та у вигляді самостійних занять у режимі робочого дня та під час відпочинку, домагаючись щоденних координаційних тренувань;

- у зміст окремих комплексів ми включали вправи для вдосконалення різних видів КЗ, не допускаючи односпрямованого впливу, і чергували їх з вправами на розслаблення м'язів;

- окремі вправи для розвитку КЗ на занятті з фізичного виховання застосовували на початку основної частини з оптимальними інтервалами відпочинку: не менше, ніж це необхідно для попередження координаційних порушень, викликаних втому (до відновлення пульсу до 100 уд/хв.);

- обсяг вправ координаційної спрямованості в одному занятті планувався незначний, але ефект від них залежить від частоти занять на тиждень (не менше 3-4).

Важливим моментом при підборі вправ координаційної підготовки є виключення з арсеналу засобів таких вправ, що негативно впливають на частоту рухів, рухливість суглобів кистей та можуть травмувати пальці рук, знизити їх чутливість, як наприклад: виси та упори на кільцях, перекладині, брусах, штовхання ядра, метання на дальність, елементи важкої атлетики тощо.

Розроблені комплекси вправ координаційної спрямованості ми

використовували на заняттях з фізичного виховання у різноманітних варіаціях з використанням додаткового інвентарю та обладнання: в русі та на місці, без предметів та з предметами, наприклад, тенісними м'ячами, медболами тощо (додаток В). На нашу думку, великий вибір вправ та способів їх виконання сприяв збільшенню у студентів рухового досвіду та спеціальних методичних знань.

Особливості складання комплексів ЗРВ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики

У підготовчій частині заняття з фізичного виховання, під час ранкової гімнастики або самостійних занять в режимі дня студентами використовувалися комплекси загальнорозвиваючих вправ в русі та на місці, без предметів та з предметами, починаючи від м'язів шиї та закінчуючи м'язами гомілок та ступнів. До комплексів ЗРВ включалися:

1. Біг та ходьба з різним темпом та зі зміною темпу: повільний – швидкий – середній, швидкий – середній – повільний, середній – швидкий – повільний.
2. Біг та ходьба з раптовою зміною темпу, напрямку або різновиду пересування за сигналом.
3. Стійки і повороти з утриманням рівноваги.
4. Вправи з різних незвичних вихідних положень.
5. Вправи з максимальною частотою рухів з фіксованим початком і зупинкою.
6. Вправи з заданим часом виконання (наприклад, біг 20 с).
7. Вправи з заданими або варіативними просторовими параметрами.
8. Вправи на відтворення заданих силових характеристик руху.
9. Вправи зі зміною темпу, швидкості й амплітуди рухових дій.
10. Вправи з чітко визначеною ритмічною структурою, на відтворення заданого ритму.
11. Вправи з різноманітними поєднаннями рухів різними частинами тіла у різних площинах, асиметричні рухи.

12. Вправи з використанням додаткових рухів різними частинами тіла.
13. Вправи з обмеженням площі опори, на рухомій опорі.
14. Вправи з обмеженням зорового аналізатора.
15. Вправи з одночасним поєднанням напруження однієї групи м'язів з розслабленням іншої.
16. Вправи з предметами різної маси, розмірів та кількості.

При проведенні комплексів ми планували не менше 12 вправ, спрямованих на вдосконалення одного чи декількох різновидів КЗ. Підібрані вправи були локального, регіонального та глобального характеру і виконувалися під рахунок або музичний супровід. Тривалість комплексу складала до 15 хв з використанням різновидів пересувань і вправ на місці. Відпочинок між серіями вправ планувався оптимальним для запобігання появи координаційних порушень (до відновлення пульсу до 100 уд/хв. Щотижня ми частково або повністю змінювали послідовність вправ, вихідні положення, умови їхнього виконання для попередження запам'ятовування і постійного збереження уваги. Для юнаків включали у комплекс силові вправи з чергуванням вправ на розслаблення, для дівчат застосовували ритмічні вправи під музичний супровід. При застосуванні музичного супроводу періодично змінювали композиції, поступово ускладнюючи їх.

Особливості занять з фізичного виховання студентів – майбутніх учителів музики

Під час розробки змісту спеціалізованої координаційної підготовки майбутніх учителів музики ми орієнтувалися на загальні методичні особливості удосконалення КЗ (додаток Г).

Обов'язкові заняття за розкладом – основна форма організації фізичного виховання у вищій школі. Ключовою особливістю наших занять координаційною підготовкою ми вважаємо їхню орієнтацію на формування професійно важливих рухових умінь та навичок, вдосконалення тих рухових якостей, які необхідні для успішного оволодіння майбутньою професією. Окрім застосування спеціалізованих комплексів вправ, вирішення завдань

координаційної підготовки студентів покладалося на елементи видів спорту, що входять до навчальної програми з фізичного виховання.

В основній частині заняття з фізичного виховання майбутніх учителів музики ми використовувати вправи з легкої атлетики: бігові та стрибкові вправи (біг зі зміною напрямку за сигналом, біг з перешкодами, біг на задані відрізки дистанції, стрибки з заданою величиною зусиль, різноманітні естафети), вправи балістичного характеру, як наприклад, метання м'яча в ціль (окрім метань на дальність та штовхання ядра, які негативно впливають на рухливість променево-зап'ясних суглобів).

При виборі рухливих та спортивних ігор слід керуватися недопущенням травматизму, тому в якості засобів координаційної підготовки використовувалися елементи баскетболу, міні-футболу, гандболу, настільного тенісу, бадмінтону (окрім волейболу, оскільки існує найбільша ймовірність травмування пальців рук) та рухливі ігри відповідної спрямованості, а також застосовувалися вправи, що вимагають швидкості виконання й кмітливості. Наприклад, за допомогою баскетболу розвивалася точність просторових, часових, кінестетичних, просторово-часових, просторово-кінестетичних параметрів рухів, уміння миттєвого адекватного реагування на зміну ситуації або подразник, удосконалювалися увага та рухова пам'ять.

За допомогою гімнастичних та акробатичних вправ ми впливали на вдосконалення координації рухів, рівноваги та вестибулярної стійкості, просторової орієнтації студентів. На заняттях майбутніми вчителями музики застосовувалися перекиди вперед та назад, стійки на лопатках, на голові та руках, перевороти боком та різноманітні зв'язки. Для дівчат ви використовували елементи художньої гімнастики: вправи з предметами для розвитку дрібної моторики та просторово-кінестетичної орієнтації, вправи на гімнастичній колоді: різновиди ходьби, повороти на 90° та 180° на носках та у напівприсіді та комбінації з цих елементів. Єдиними забороненими при виборі гімнастичних вправ були виси та упори, оскільки вони негативно

впливають на частоту рухів верхніх кінцівок і знижують їхню чутливість. Між видами рухової діяльності та в заключній частині заняття використовувалися вправи на розслаблення м'язів та запобігання їх надмірному напруженню.

Застосування ритмічних і танцювальних вправ під музичний супровід, особливо на заняттях з дівчатами, сприяло не тільки ритмічному вихованню, але й емоційному забарвленню занять. За належних погодних умов ми надавали перевагу заняттям на свіжому повітрі.

При навчанні вправам координаційної спрямованості студентів ми акцентували увагу на їхнє значення для майбутньої професійної діяльності, детально розглядали особливості й умови виконання вправ, детально наголошували, який різновид КЗ при цьому вдосконалюється. Це дало змогу створити певний руховий досвід для полегшення самостійного підбору вправ для розвитку необхідних видів КЗ та складання комплексів вправ координаційної спрямованості для використання у майбутній педагогічній діяльності.

Складність рухових дій коливалася в межах 40% - 70% від максимально допустимого рівня, перевищення якого не дозволяє виконувати завдання: зберігати рівновагу, відтворювати часові, просторові та кінестетичні параметри рухів. При цьому ми керувалися практичними наробками дослідників [10; 44; 109; 119; 145 та ін.], які стверджують, що така складність є оптимальною, тому що ставить перед сенсорними системами студентів вимоги, які стимулюють адаптаційні реакції, не викликаючи при цьому втоми і забезпечуючи можливості виконання достатнього обсягу навантаження.

При плануванні навантажень ми дотримувалися наступних параметрів:

- 1) орієнтовний час безперервної роботи в межах 15-30 с у пульсовому режимі до 140 уд/хв, тривалість окремої вправи до 120 с або до появи втоми;
- 2) тривалість відпочинку між серіями вправ 1-2 хв для попередження втоми та координаційних порушень, з фізіологічної точки зору – до

відновлення пульсу до 100 уд/хв;

3) під час відпочинку в окремих випадках ми планували вправи на розслаблення та розтягнення м'язів.

Методика навчання вправ координаційної спрямованості юнаків, що грають на клавішних музичних інструментах

У розробці методики координаційної підготовки юнаків–клавішників нами найперше враховувалося обов'язкове використання вправ, спрямованих на розвиток швидкості складних рухових реакцій, частоти рухів, вестибулярної стійкості та рівноваги, часової орієнтації, уваги та пам'яті. Також включалися вправи для розслаблення м'язів, на загальну координацію тіла та почуття ритму.

В основній частині заняття ми застосовували наступні види вправ та видів спорту:

1. Комплекси вправ на розвиток окремих професійно значущих видів КЗ без предметів, з набивними м'ячами та іншими обтяженнями.
2. Вправи на відтворення часових характеристик рухів.
3. Вправи швидкісного характеру, які потребують термінового реагування та високої частоти рухів.
4. Різноманітні поєднання рухів різними частинами тіла у різних напрямках.
5. Вправи для запобігання зайвого напруження м'язів, чергування напруженості окремих частин тіла з наступним розслабленням, елементи ідеомоторного тренування.
6. Елементи баскетболу: ведення м'яча на різній висоті, передачі м'яча на задану відстань, кидки м'яча у кошик з різної відстані, різні ігрові комбінації, гра у баскетбол.
7. Настільний теніс та бадмінтон.
8. Акробатичні вправи: перекиди вперед – назад, стійки на голові та руках, на лопатках, рівноваги, повороти.
9. Естафети з елементами зміни напрямку руху, що вимагають часової

орієнтації.

10. Плавання та різноманітні вправи у воді.

Залежно від місця проведення занять ми підбирали засоби координаційної підготовки. Вибір методів виконання вправ залежав від спрямованості заняття, проте для підтримки інтересу до занять та емоційного забарвлення ми віддавали перевагу ігровому та змагальному методу.

Методика навчання вправ координаційної спрямованості дівчат, що грають на клавішних музичних інструментах

Серед засобів координаційної підготовки студенток музично-педагогічних спеціальностей, що грають на клавішних музичних інструментах, особливе значення належить вправам на вдосконалення швидкості складних рухових реакцій, частоти рухів, часової та кінестетичної орієнтації, вестибулярної стійкості та рівноваги, уваги та пам'яті. Їх необхідно чергувати з вправами для довільного розслаблення м'язів та загальну координацію.

Структура заняття з фізичного виховання дівчат–клавішниць складалася з наступних вправ та видів спорту:

1. Комплекси вправ на розвиток окремих КЗ без предметів, з гімнастичними палицями, скакалками, обручами.
2. Вправи швидкісного характеру, що потребують термінового реагування та високої частоти рухів.
3. Вправи на диференціювання м'язових зусиль: варіювання максимальних, помірних та мінімальних зусиль.
4. Елементи художньої гімнастики: стійки, рівноваги, повороти, та різноманітні їх поєднання з рухами різними частинами тіла, танцювальні вправи, вправи з обручем та булавами.
5. Вправи на гімнастичній колоді різної висоти: різноманітні танцювальні кроки, стійки та рівноваги, повороти на 90° 180° та 360°, зіскоки.
6. Вправи для запобігання зайвого напруження м'язів, чергування

напруженості окремих частин тіла з наступним розслабленням, вправи на розтягнення, елементи ідеомоторного тренування.

7. Вправи ритмічної гімнастики під музичний супровід, поєднання складнокоординаційних вправ різними частинами тіла.

8. Елементи спортивних ігор: баскетболу, бадмінтону, настільного тенісу.

9. Жонглювання м'ячами різного розміру та кількості.

10. Метання тенісних м'ячів у ціль.

11. Рухливі ігри та естафети, що вимагають часової орієнтації, уваги та швидкого реагування.

12. Плавання та різноманітні вправи у воді.

Особливості вибору методів координаційної підготовки дівчат-клавішниць полягають у використанні зовнішніх умов: різноманітних звукових сигналів, музики, ускладнення умов виконання вправ за допомогою додаткових предметів (утримування предметів, додаткові рухи з ними), зміни послідовності вправ у комбінаціях.

Методика навчання вправ координаційної спрямованості юнаків, що грають на струнних музичних інструментах

До арсеналу вправ координаційної підготовки студентів, що грають на струнних музичних інструментах ми включали вправи на відтворення часових та просторових характеристик рухів, вправи на розвиток швидкості складних рухових реакцій, на рівновагу та вестибулярну стійкість, на вдосконалення уваги та пам'яті.

При побудові занять з фізичного виховання струнників основними засобами нами було обрано:

1. Комплекси вправ на вдосконалення професійно значущих різновидів КЗ.

2. Вправи швидкісного характеру, що вимагають термінового реагування.

3. Вправи на диференціювання просторових та часових характеристик,

вправи з варіюванням часу виконання, точне відтворення відстані, амплітуди рухів тощо.

4. Акробатичні вправи: перекиди вперед – назад, стійки, стійки на голові та руках, рівноваги, повороти.

5. Елементи баскетболу: ведення м'яча на різній висоті, передачі м'яча на задану відстань, кидки м'яча у кошик з різної відстані, різні ігрові комбінації, гра у баскетбол.

6. Настільний теніс та бадмінтон.

7. Жонгливання м'ячами різного розміру та кількості.

8. Метання тенісних м'ячів у ціль.

9. Рухливі ігри та естафети, з подоланням перешкод та необхідністю часової орієнтації.

10. Легкоатлетичні естафети, човниковий біг, стрибки та метання на задану відстань.

11. Плавання та різноманітні вправи у воді.

Методика навчання вправ координаційної спрямованості дівчат, що грають на струнних музичних інструментах

У заняттях вправами координаційного характеру з дівчатами, що грають на струнних музичних інструментах найбільшу увагу приділяли вдосконаленню швидкості складних рухових реакцій, частоти рухів, просторової та кінестетичної орієнтації, вестибулярної стійкості та рівноваги, уваги та пам'яті.

До засобів координаційної підготовки струнниць ми віднесли:

1. Комплекси вправ на розвиток окремих КЗ без предметів, з гімнастичними палицями, скакалками, обручами, набивними м'ячами та іншими обтяженнями.

2. Вправи швидкісного характеру, що потребують термінового реагування та високої частоти рухів.

3. Вправи на диференціювання м'язових зусиль: варіювання максимальних, помірних та мінімальних зусиль.

4. Елементи художньої гімнастики: стійки, рівноваги, повороти, та різноманітні їх поєднання з рухами різними частинами тіла, танцювальні вправи, вправи з обручем та булавами.

5. Вправи на гімнастичній колоді різної висоти: різноманітні танцювальні кроки, стійки та рівноваги, повороти на 90° 180° та 360° , зіскоки.

6. Вправи для запобігання зайвого напруження м'язів, чергування напруженості окремих частин тіла з наступним розслабленням, вправи на розтягнення, елементи ідеомоторного тренування.

7. Вправи ритмічної гімнастики під музичний супровід, поєднання складно координаційних вправ різними частинами тіла.

8. Елементи спортивних ігор: баскетболу, бадмінтону, настільного тенісу.

9. Жонглювання м'ячами різного розміру та кількості.

10. Метання тенісних м'ячів у ціль.

11. Рухливі ігри та естафети, що потребують уваги та швидкого реагування, диференціювання відстані.

12. Плавання та різноманітні вправи у воді.

Можливість вимірювання та оцінки КЗ людини не тільки створює уяву про недоліки в координаційній підготовці, але й дає можливість прогнозування успішності в оволодінні вміннями й навичками майбутньої професійної діяльності [27; 115; 170 та ін.]. Тому діагностика вихідного рівня і контроль за ростом координаційної підготовленості є необхідним компонентом педагогічного процесу.

Структура педагогічного контролю рівня спеціальної координаційної підготовленості майбутніх учителів музики на заняттях з фізичного виховання включала в себе загальноприйняті тести та контрольні вправи для оцінювання рівня прояву конкретного виду КЗ.

У науково-методичній літературі описано велику кількість вправ і тестів для визначення рівня КЗ [26; 123; 137; 138; 172; 197 та ін.]. Для

тестування КЗ нами було обрано доступні рухові завдання, які дозволяють визначити абсолютні (характеризують рівень розвитку окремих рухових здібностей без урахування їхнього впливу один на одного) та відносні показники (дозволяють судити про прояв рухових здібностей з урахуванням їхнього взаємозв'язку) їхнього розвитку. До змісту вправ для педагогічного контролю увійшли входити рухові уміння, які не потребують довготривалого спеціального навчання, не потребують складного обладнання і прості в організації, водночас містять елемент новизни, пройшли перевірку на інформативність, не залежать від антропометричних особливостей та соматотипу [93; 118; 142; 172 та ін.].

Педагогічні умови ефективності спеціальної координаційної підготовки майбутніх учителів музики

Науковий аналіз проблеми формування професійної готовності майбутніх учителів музики засобами фізичного виховання передбачає визначення ряду педагогічних умов, які дадуть змогу ефективно побудувати процес фахової підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Педагогічні умови, на думку низки фахівців [4; 11], - це структурна оболонка педагогічної системи або педагогічних технологій, завдяки якій реалізуються їх компоненти. Педагогічні умови повинні відображати структуру процесу формування професійної готовності та містити ряд вимог, нівелювання якими гальмує процес підготовки фахівця. На думку В.І. Андрєєва [4], під педагогічними умовами розуміють сукупність об'єктивних можливостей, обставин і заходів, які супроводжують освітній процес, що певним чином структуровані і спрямовані на досягнення мети.

Система управління професійною підготовкою майбутніх учителів музики в процесі фізичного виховання передбачає дотримання необхідних умов педагогічного впливу, реалізація яких має на меті забезпечення організаційно-педагогічного та науково-методичного супроводу підготовки педагогічних кадрів для роботи в сучасних умовах загальноосвітнього навчального закладу.

Педагогічні умови, які забезпечують ефективність процесу підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей до професійно-педагогічної діяльності об'єднуються у дві групи: першу складає складна система умов забезпечення студентів знаннями, вміннями й навичками з дисциплін циклу професійної та практичної підготовки, озброєння найновішими сучасними поняттями і термінами, прийомами пошуку інформації, розвитку рефлексивних умінь тощо; до другої групи належать умови організації навчально-виховного процесу: забезпечення розвитку позитивної мотивації, впровадження заходів щодо зміцнення здоров'я та профілактики негативних чинників навчання та праці, збільшення рухової активності, формування та підтримка інтересу до занять фізичними вправами, застосування спеціально спрямованих форм і засобів удосконалення професійно важливих психофізичних якостей та показників розвитку організму.

Педагогічна система формування фахової готовності майбутніх учителів музики включає ряд взаємозалежних факторів, кожному з яких належить окреме місце. Її ефективність залежить від наявності основної та другорядних педагогічних цілей та установок на кінцевий результат, змістовного та методично-технологічного забезпечення цього процесу, раціональної організації діяльності викладача та студента та їх взаємодії.

Удосконалення координаційних здібностей майбутніх учителів музики на заняттях з фізичного виховання здійснюється в результаті застосування засобів, методів та методичних прийомів відповідної спрямованості. Підвищення ефективності цього процесу потребує створення оптимальних умов, які забезпечують свідому та активну взаємодію учасників педагогічного процесу (додаток Д).

Підвищення ефективності процесу психофізичної підготовки, який більшою мірою реалізується в процесі спеціальної координаційної підготовки можливе при дотриманні наступних педагогічних умов: раціонального планування навчального матеріалу з фізичного виховання шляхом включення вправ координаційної спрямованості; реалізації

індивідуального підходу шляхом диференціації студентів за певними ознаками; грамотної організації фізичного виховання в цілому та окремих занять в системі, комплексного підходу до діагностики, вдосконалення КЗ та контролю за рівнем їх прояву, що передбачає розробку робочих програм з фізичного виховання, які містять спеціалізовані методики та наявності педагогічної системи контролю.

Раціональне планування навчального матеріалу з фізичного виховання передбачає правильний підбір змісту навчального матеріалу з розділів теоретичної, методичної, загальної та спеціальної фізичної підготовки з урахуванням принципів та етапів підготовки. Під принципами розуміють вихідні положення, які визначають зміст фізичного виховання студентів [197]. Етапи підготовки передбачають курси навчання студентів, від яких залежить складність теоретичного та методичного матеріалу. Серед соціальних принципів особливого значення набувають оздоровча спрямованість та прикладність фізичного виховання студентів. Дисципліна «Фізичне виховання» у вищій школі є чи не єдиним засобом зміцнення здоров'я, підтримання оптимального рівня рухової активності, запобігання негативним чинникам навчання та праці, профілактики професійних захворювань та порушень функціонування органів та систем студентів [41]. Як зазначає В.Л. Волков [40], прикладна спрямованість передбачає тісний зв'язок засобів та фізичного виховання з трудовою діяльністю, який полягає у цілеспрямованому вдосконаленні спеціальних психофізичних якостей для успішного формування професійно важливих умінь та навичок.

Урахування дидактичних принципів при формуванні змісту програми з фізичного виховання є одним з вирішальних факторів успішності підготовки. Принцип свідомості та активності передбачає стійку позитивну мотивацію студентів, розуміння важливості фізичного виховання, активну участь у психофізичній підготовці, свідоме виконання навчальних завдань, самостійне застосування засобів розвитку психофізичних якостей у позанавчальний час у формі ранкової гімнастики, фізкультпаузи у перервах між заняттями

музикою, після робочого дня. Принцип науковості включає наукову обґрунтованість застосування навчального матеріалу, фізіологічні, педагогічні та психологічні аспекти психофізичної підготовки, застосування у фізичному вихованні сучасних наукових досягнень. Принцип систематичності та послідовності передбачає відвідування студентами занять, психофізичне самовдосконалення у позанавчальний час, етапне застосування навантажень відповідно до якості засвоєння навчального матеріалу. Принцип міцності засвоєння знань полягає у тривалому застосуванні засобів фізичного виховання відповідної спрямованості, формуванні спеціальних знань, умінь та навичок з використанням різних наукових підходів: фізіологічному, біомеханічному, психологічному, а також у наявності стійкої системи систематичного контролю навчальних досягнень відповідно до періоду та етапу підготовки. Принцип доступності передбачає попередню підготовку студентів до засвоєння навчального матеріалу, дотримання послідовності та логічності його викладення від простого та раніш вивченого до складного, що потребує етапного засвоєння. Принцип зв'язку теорії з практикою полягає у поєднанні теоретичного і методичного матеріалу з практичним руховим досвідом.

Якість засвоєння змісту навчального матеріалу залежить від грамотного вибору методів організації тих, хто займається та методів виконання фізичних вправ у певному розділі підготовки. У фізичному вихованні студентів відповідно до завдань і спрямованості підготовки найчастіше використовується фронтальний, груповий, індивідуальний, позмінний методи організації діяльності студентів на заняттях, метод колового тренування, з методів виконання вправ застосовують метод стандартно-повторної вправи, варіативної вправи, а також дієвими у спеціалізованій підготовці є ігровий та змагальний методи.

Під реалізацією індивідуального підходу у фізичному вихованні студентів музично-педагогічних спеціальностей розуміють диференціацію засобів і методів загальної фізичної та професійно-прикладної підготовки за

певними ознаками: музичної спеціалізації тих, хто навчається, їхніх мотиваційних прагнень, статевих та індивідуальних особливостей.

Індивідуальний підхід є одним з найважливіших принципів педагогіки. Він означає діяльну увагу до кожного студента, конкретизацію завдань підготовки, доцільне співвідношення усіх варіантів організації діяльності і починається з детальної характеристики тих, хто займається за статевими, індивідуальними та мотиваційними показниками.

Грамотна організація фізичного виховання студентів зумовлює інструктивно-методичну спрямованість навчальних занять, яка полягає у тому, що головним завданням є не тільки вдосконалення професійно важливих психофізичних якостей майбутніх учителів музики, а й засвоєння ними методики цього вдосконалення. Не обов'язково, щоб заняття заповнювали повний обсяг рухової активності, важливо, щоб вони забезпечували необхідними знаннями та практикою щодо формування професійної готовності майбутніх фахівців. Важливим моментом при цьому є чіткість проведення фізкультурних занять, економічне і доцільне використання часу, логічна послідовність і довершеність, свідомо дисципліна і активність студентів, раціональне використання різноманітних засобів навчання, доцільний вибір методів. Особливе значення при цьому має чітке визначення завдань навчання в цілому і по частинах, місця кожного заняття в системі підготовки, його оптимального змісту.

Комплексний підхід до діагностики, вдосконалення КЗ та контролю за рівнем їх прояву забезпечується створенням багатофункціональної системи педагогічного контролю, до якої входять підсистеми попереднього, поточного та підсумкового контролю, кожна з яких використовується на певному етапі підготовки. Система попереднього контролю включає заходи діагностики вихідного стану розвитку КЗ, тобто набір спеціальних тестів та методик оцінювання якостей моторики та функцій сенсорних систем організму студентів до початку цілеспрямованого педагогічного процесу підготовки. Поточний контроль передбачає використання заходів перевірки

рівня спеціальної психофізичної підготовленості для встановлення адекватних параметрів навантаження в системі занять. Підсумковий контроль містить комплекс заходів для визначення рівня індивідуальних навчальних досягнень студентів, що передбачає розробку критеріїв оцінювання успішності сторін підготовленості майбутнього фахівця.

Темпи й динаміка формування спеціальних рухових навичок та розвитку психофізичних якостей координаційної спрямованості дають можливість деякою мірою передбачати темпи професійного вдосконалення. Комплексне вивчення психофізичних даних майбутніх учителів музики дозволяють визначити їхні потенційні можливості в процесі тривалої координаційної підготовки.

Темпи приросту спеціальних координаційних якостей в результаті впровадження в навчально-виховний процес фізичного виховання спеціалізованих методик відповідної спрямованості від одних контрольних тестувань до інших слід визначати за модифікованою формулою С. Броді [146; 152]:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{0,5(V_1 + V_2)} \times 100\%$$

де W - темпи приросту, V_1 и V_2 - відповідно вихідний та кінцевий результати тестування, 100 и 0,5 - константні величини. За темпами приросту можна судити про дієвість впровадженої методики, адекватність навантажень та прогнозувати успішність навчальних досягнень. Хорошим показником приросту результатів на початку спеціальних тренувань є приріст на 10%-12%.

Оцінювання динаміки результатів спеціальної координаційної підготовки майбутніх учителів музики важливо проводити з урахуванням нелінійності необхідного покращання результату у контрольних вправах (при низькому початковому рівні для отримання позитивної оцінки приріст результатів повинен бути більшим, при високому - меншим).

Істотне значення у темпах приросту психофізичних показників має

мотиваційний компонент (фізкультурні інтереси, бажання займатися) та психічні якості (швидке пристосування до специфічних навантажень, впевненість у своїх силах тощо), а також адаптивні можливості організму.

Оптимальний розподіл навчального матеріалу, дотримання принципів фізичного виховання, грамотна організація занять, адекватні параметри навантаження та систематичний контроль за засвоєнням навчальних досягнень зумовлюють успішність формування професійної психофізичної готовності.

Матеріали дослідження 2 розділу опубліковані у статтях автора [65; 66].

Висновки до другого розділу

1. Проведене анкетування студентів музично-педагогічних спеціальностей дозволило визначити загальне ставлення до занять з фізичного виховання, їхню самооцінку, розкрити особливості розподілу навантаження при заняттях музикою на робочі м'язи, підтвердило необхідність вдосконалення координаційних здібностей майбутніх учителів музики, виявило схильності та інтерес студентської молоді до занять плаванням, спортивними іграми й ритмічно-танцювальними вправами. В результаті аналізу особливостей музичної діяльності побудовано модель педагогічної системи управління професійною готовністю студентів музично-педагогічних спеціальностей, де визначено найбільш впливові фактори успішності оволодіння навичками майбутньої професії.

2. За допомогою аналізу соматичного здоров'я майбутніх учителів музики вдалося визначити та підтвердити існуючі дані про те, що його рівень у сучасної студентської молоді знаходиться переважно в межах від низького до середнього. Крім цього, оцінювання загальної фізичної підготовленості за

допомогою використання відомих тестів і нормативів вдалося визначити рівень розвитку рухових якостей студентів музично-педагогічних спеціальностей та довести, що фізична підготовленість у сучасній студентській молоді знаходиться переважно в межах від низького до середнього рівня.

3. Спеціальні дослідження координаційних здібностей і характеристик психіки дозволили відокремити ті показники, які безпосередньо впливають на навчальні досягнення студентів та визначити модельні характеристики спеціальної координаційної підготовленості майбутніх учителів музики. При цьому встановлено взаємозв'язок спеціальної координаційної підготовки з рівнем професійної підготовленості студентів музично-педагогічних спеціальностей та визначено структуру психофізичної підготовки для успішного оволодіння професійними навичками певної музичної спеціалізації

4. В результаті досліджень обґрунтовано диференціацію фізичного виховання студентів відповідно до статі, мотиваційних прагнень та музичної спеціалізації й на цій основі розроблено методику навчання вправам координаційної спрямованості майбутніх учителів музики. А також визначено педагогічні умови підвищення ефективності процесу спеціальної координаційної підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ВПРАВ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Діагностика індивідуальних навчальних досягнень майбутніх учителів музики з дисципліни «Фізичне виховання»

Програма з дисципліни «Фізичного виховання» для студентів вищих навчальних закладах незалежно від профілю підготовки включає такі обов'язкові розділи: фізична підготовка (ФП), професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), теоретичний розділ (ТР). Відповідно до завдань фізичного виховання передбачається опанування студентами теоретичних знань, практичних і методичних умінь та навичок, професійно-прикладних психофізичних якостей, а також навичок самостійного оволодіння методами використання спеціальних засобів для усунення відхилень у стані здоров'я та удосконалення фізичної підготовленості. Насправді практика показує, що організація занять з фізичного виховання студентської молоді за традиційною схемою хоча й містить усі відповідні розділи, проте особливості майбутньої професійної діяльності майже не враховуються, а фактично викладання дисципліни зводиться до розвитку загальних фізичних якостей відповідно до модулів програми, в деяких випадках поєднуючись з елементами теоретичної та методичної підготовки. Формою підсумкового контролю за успішністю з дисципліни є залік або диференційований залік за результатами виконання рухових тестів оцінки загальної фізичної підготовленості, систематичності та активності роботи протягом семестру, які часто зводяться до відвідування занять.

Вирішуючи завдання нашого дослідження, ми переглянули структуру дисципліни «Фізичне виховання» для студентів музично-педагогічних спеціальностей, особливу увагу приділивши розділам методичної та професійно-прикладної підготовки. Зміст навчального матеріалу ми формували таким чином, щоб урахувати мотиваційні прагнення, професійно-прикладний характер засобів педагогічного впливу, не виключаючи при цьому оздоровчу спрямованість фізичного виховання. З початку навчального року в ЕГ студентів, що здобувають кваліфікацію вчителя музики, дисципліна «Фізичне виховання» викладалася за розробленою програмою (додаток Е).

Як вказує О.В. Тимошенко [183], навчальна програма з дисципліни може мати будь-який обсяг у залежності від модулів, змістових модулів та навчальних елементів, які до неї входять. Таким чином, програма з фізичного виховання майбутніх учителів музики побудована за модульною схемою та містить 7 модулів за семестрами навчання, тобто один навчальний семестр містить один модуль дисципліни «Фізичне виховання». До всіх навчальних модулів входять: теоретична підготовка, загальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, методична підготовка, які формують відповідні змістові модулі, а також педагогічний контроль. При цьому, всі завдання змістових модулів реалізуються за допомогою обов'язкових занять у сітці навчального розкладу та самостійної роботи, яка передбачається кредитно-модульною організацією навчально-виховного процесу.

Особливістю змісту програмного матеріалу на заняттях зі студентами музично-педагогічних спеціальностей є спрямованість на формування спеціальних знань, професійних умінь і навичок та вдосконалення важливих психофізичних якостей переважно координаційної спрямованості. Формою контролю є щосеместровий диференційований залік. Оцінювання успішності засвоєння навчального матеріалу вирішується за допомогою поточного контролю навчальних елементів, оскільки при модульно-рейтинговій

організації навчального процесу підсумковий контроль навчального модуля відіграє номінальну функцію, його метою є покращання оцінки, отриманої за результатами поточного рейтингового контролю.

Розглянемо детально структуру кожного змістового модулю навчальної програми з фізичного виховання відповідно до року підготовки майбутніх учителів музики.

Змістовий модуль «Теоретична підготовка» проводиться у формі окремих лекцій або окремої частини практичного заняття і містить, окрім загальнотеоретичних знань у галузі фізкультури і спорту, наступні питання: організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами координаційної підготовки; методика добору і використання фізичних вправ координаційної спрямованості для попередження втоми, підвищення працездатності і прискорення її відновлення у трудовій діяльності; удосконалення професійно важливих координаційних здібностей та окремих характеристик психіки; формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів розвитку професійно важливих координаційних здібностей та психічних показників, шляхи підвищення працездатності та прискорення її відновлення у майбутній педагогічній діяльності. Теоретичний розділ навчальної програми має місце на всіх курсах навчання і включає комплекс спеціальних знань, які стосуються фахової підготовки майбутніх фахівців. На першому році навчання студенти отримують знання загальнотеоретичного та організаційного характеру:

- особливості професії вчителя музики та її вимоги до фізичних і психічних якостей професіонала;
- класифікація координаційних здібностей, фізіологічні аспекти їх формування й розвитку;
- суть спеціальної координаційної підготовки та її завдання;
- характеристика прикладних вправ і видів спорту, які використовуються в процесі координаційної підготовки;
- навчальні нормативи спеціальної координаційної підготовки, особливості

та умови їх застосування;

- формування звички до самостійних занять вправами координаційної спрямованості;
- формування навичок самоконтролю.

На другий рік навчання виносяться наступні питання теоретичного розділу:

- шляхи підвищення працездатності та прискорення її відновлення у майбутній педагогічній діяльності;
- основи організації та методики процесу вдосконалення професійно важливих координаційних здібностей та важливих характеристик психіки студентів;
- організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами координаційної підготовки.

На третьому курсі студенти музично-педагогічних спеціальностей засвоюють такі теоретичні знання:

- формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів розвитку професійно важливих координаційних здібностей та психічних показників;
- методика добору і використання вправ координаційної спрямованості з урахуванням музичної спеціалізації, вікових, статевих та індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Змістовий модуль «Методична підготовка» реалізується за допомогою лекційних занять та спрямований на формування у студентів навичок організаційно-методичної підготовки, на оволодіння ними умінь самостійного підбору засобів і методів координаційної підготовки (1-й рік навчання), формування навичок складання комплексів вправ координаційної спрямованості для самостійного використання у позанавчальний час для відновлення працездатності та самовдосконалення відповідно до своєї спеціалізації та індивідуальних особливостей (2-й рік навчання). Крім того, даний розділ навчальної програми повинен забезпечувати озброєння

майбутніх учителів музики методичними підходами щодо підбору спеціальних вправ для використання у майбутній діяльності при роботі з дітьми (3-й рік навчання). Таким чином, на 1-му курсі студенти оволодівають методикою підбору фізичних вправ для розвитку координаційних здібностей конкретної спрямованості, визначають параметри навантаження: об'єм, інтенсивність, характер і тривалість відпочинку та вміють самостійно обирати методи використання цих вправ. На 2-му курсі набувають навичок складання і проведення комплексів вправ координаційної спрямованості на заняттях з фізичного виховання та в процесі психофізичного самовдосконалення. Студенти музично-педагогічних спеціальностей, що навчаються на 3-му курсі, оволодівають методикою диференціювання засобів впливу на координаційні здібності з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та музичної спеціалізації для майбутньої роботи з дітьми. При цьому велику увагу приділяють формуванню вмінь підбору вправ для розвитку конкретних різновидів координаційних здібностей, а також особливостям складання комплексів вправ з урахуванням статево-вікових особливостей та спеціалізації.

Змістовий модуль «Загальна фізична підготовка» спрямований на зміцнення здоров'я, підтримання необхідного рівня рухової активності та удосконалення фізичних якостей студентів. Він реалізується за допомогою практичних занять у сітці навчального розкладу за допомогою певних видів рухової діяльності та елементів з видів спорту. Критеріями відбору видів спорту для формування змісту змістового модулю загальної фізичної підготовки є:

- професійна спрямованість;
- мотивація студентської молоді;
- матеріально-технічна база вищого закладу освіти;
- національні традиції;
- спеціалізація викладача фізичного виховання.

Змістовий модуль «Професійно-прикладна фізична підготовка»

спрямований на формування важливих умінь та навичок, удосконалення спеціальних якостей, необхідних для ефективного оволодіння майбутньою професією. Оскільки координаційні здібності серед усіх інших рухових здібностей мають вирішальне значення у формуванні професійно важливих умінь та навичок, то варто винести спеціальну координаційну підготовку до завдань цього змістового модулю, тобто до змісту прикладної підготовки майбутніх учителів музики включити вправи координаційної спрямованості, а завдання розвитку і вдосконалення інших важливих рухових здібностей вирішувати в процесі загальної фізичної підготовки.

Вирішення завдань цього змістового модулю забезпечується застосуванням спеціальних вправ та видів спорту, які характеризуються координаційною складністю, підвищеними вимогами до спеціальних якостей моторики та функцій сенсорних систем, при цьому враховуються мотиваційні прагнення та інтереси молоді. Особливістю педагогічного впливу є впровадження у навчально-виховний процес фізичного виховання спеціально спрямованих диференційованих методик вправ координаційної спрямованості та їх використання для психофізичного самовдосконалення студентів.

Для оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізичне виховання» використовувався поточний та підсумковий контроль (додаток Є). Для контролю за виконанням завдань змістових модулів проводилася систематична перевірка розуміння та запам'ятовування навчального матеріалу, оволодіння методикою навчання вправ координаційної спрямованості, складання комплексу та самостійного його проведення, складання нормативів оцінювання загальної та спеціальної рухової підготовленості.

Поточний контроль індивідуальних навчальних досягнень з дисципліни «Фізичне виховання» студентів музично-педагогічних спеціальностей здійснювався за виконанням завдань навчального модулю. Поточний контроль успішності може передбачатися у формі заліку у

встановлених навчальним планом семестрах. Щосеместру за рейтинговою системою відбувається оцінювання у балах спеціальних теоретичних знань, рівня методичної підготовленості, рівнів загальної фізичної та комплексної координаційної підготовленості. При визначенні рейтингу студентів враховується їх відвідуваність на заняттях як фактор активності й систематичності роботи. В окремих випадках можливе врахування участі в університетських спортивних змаганнях з видів спорту як додатковий засіб заохочення студентської молоді.

Набір балів за 100-бальною шкалою оцінювання визначає щосеместровий рейтинг студента та індивідуальний рівень навчальних досягнень з кожного навчального модуля дисципліни «Фізичне виховання». При цьому студент може отримати за виконання завдань змістовних модулів 60 балів, за активність та систематичність роботи – 40 балів (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Структура поточного контролю індивідуальних навчальних досягнень студентів музично-педагогічних спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання»

Етап підготовки / модуль	№ змістового модуля	Назва змістового модуля	Кількість балів
МОДУЛЬ N	1	Теоретична підготовка	10
	2	Методична підготовка	10
	3	Загальна фізична підготовка	20
	4	Професійно-прикладна фізична підготовка	20
		Активність і систематичність роботи	40
		Разом	100

* Примітка: участь у загальноуніверситетських спортивних змаганнях передбачає додаткову кількість балів при можливості підвищення рейтингової оцінки студента.

Підсумковий контроль здійснюється за результатами 7 поточних контролів за семестрами навчання, його метою є покращення рейтингової

оцінки. Результат підсумкового контролю вноситься до диплому про базову вищу освіту. Підсумкова оцінка визначається шляхом обчислення середньої арифметичної результатів поточного контролю.

Розглянемо критерії оцінки успішності засвоєння майбутніми вчителями музики змісту програмного матеріалу за змістовими модулями.

Контроль навчальних досягнень з теоретичної підготовки організований у вигляді тестових завдань, які складаються з питань теоретичної підготовки. Тести розробляються викладачем фізичного виховання відповідно до змісту теоретичного матеріалу навчального модулю та містять 20 питань та варіанти відповідей, з яких потрібно вибрати одну правильну. Вага кожної правильної відповіді складає 0,5 бала, у загальному студент може отримати 10 балів максимально.

В якості контролю успішності засвоєння завдань змістового модулю методичної підготовки застосовують перевірку уміння самостійного складання і проведення комплексу вправ координаційної спрямованості, складність, зміст та призначення яких залежить від року підготовки студентів. Максимальна кількість балів – 10, причому 5 балів студент може отримати за складання комплексу вправ координаційної спрямованості, 5 балів за його проведення.

Технологія нарахування балів за складання комплексу вправ координаційної спрямованості наступна:

5 балів – складання комплексу без помилок (правильність і чіткість у постановці завдань, відповідність вправ обраній координаційній спрямованості, дотримання правил термінології, раціональний підбір параметрів навантажень: інтенсивності, обсягу, тривалості кожної вправи та комплексу взагалі, характеру вправи, тривалості та характеру відпочинку тощо, дотримання раціональної послідовності вправ у комплексі).

4 бали - складання комплексу з незначними помилками (правильність і чіткість у постановці завдань, відповідність вправ обраній координаційній

спрямованості, незначні помилки у термінології, раціональний підбір параметрів навантажень: інтенсивності, обсягу, тривалості кожної вправи та комплексу взагалі, характеру вправи, тривалості та характеру відпочинку тощо, дотримання раціональної послідовності вправ у комплексі).

3 бали - складання комплексу з незначними помилками (правильність і чіткість у постановці завдань, відповідність вправ обраній координаційній спрямованості, незначні помилки у термінології, не зовсім раціональний підбір параметрів навантажень: занижені або завищені параметри інтенсивності, обсягу, тривалості окремої вправи та комплексу, або помилки у виборі характеру вправи, тривалості та характеру відпочинку тощо, або помилки у дотриманні раціональної послідовності вправ у комплексі).

2 бали - складання комплексу зі значними помилками (правильність і чіткість у постановці завдань, відповідність вправ обраній координаційній спрямованості, значні помилки у термінології, не зовсім раціональний підбір параметрів навантажень: занижені або завищені параметри інтенсивності, обсягу, тривалості кожної вправи та комплексу взагалі, помилки у виборі характеру вправи, тривалості та характеру відпочинку тощо, помилки у дотриманні раціональної послідовності вправ у комплексі).

1 бал - складання комплексу із грубими (неправильність та нечіткість у постановці завдань, невідповідність деяких вправ обраній координаційній спрямованості, значні помилки у термінології, нераціональний підбір параметрів навантажень: занижені або завищені параметри інтенсивності, обсягу, тривалості кожної вправи та комплексу взагалі, неправильний вибір характеру вправи, тривалості та характеру відпочинку тощо, або недотримання раціональної послідовності вправ у комплексі).

0 балів - складання комплексу зі грубими помилками (неправильність та нечіткість у постановці завдань, невідповідність вправ обраній координаційній спрямованості, відсутність знань термінології, нераціональний підбір параметрів навантажень: неправильні параметри інтенсивності, обсягу, тривалості кожної вправи та комплексу взагалі,

неправильний вибір характеру вправи, тривалості та характеру відпочинку тощо, відсутність раціональної послідовності вправ у комплексі).

За проведення комплексу вправ бали нараховуються за наступними критеріями:

5 балів – проведення комплексу без помилок (правильна постановка завдань, правильний підбір, чіткість та виразність попередніх та виконавчих команд, раціональне ведення підрахунку, дотримання термінології, правильний вибір місця викладача для управління діяльністю, грамотний підбір організаційно-методичних вказівок, їх доречність та вчасність подання, доцільний вибір методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки).

4 бали - проведення комплексу із незначними помилками (правильна постановка завдань, незначні помилки у правильному підборі, чіткості та виразності попередніх та виконавчих команд або помилки у веденні підрахунку, незначні помилки у термінології, або не зовсім правильний вибір місця викладача для управління діяльністю, або незначні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність подання деяких з них, або помилки у виборі методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки).

3 бали - проведення комплексу із незначними помилками (правильна постановка завдань, незначні помилки у підборі, відсутність чіткості та виразності попередніх та виконавчих команд, помилки у веденні підрахунку, незначні помилки у термінології, не зовсім правильний вибір місця викладача для управління діяльністю, незначні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність їх подання, помилки у виборі методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки).

2 бали - проведення комплексу із значними помилками (правильна постановка завдань, значні помилки у підборі попередніх та виконавчих команд або часткова їх відсутність, помилки у веденні підрахунку, значні

помилки у термінології, не зовсім правильний вибір місця викладача для управління діяльністю, значні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність їх подання, помилки у виборі методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки).

1 бал - проведення комплексу із значними помилками (неправильна постановка завдань, значні помилки у підборі попередніх та виконавчих команд, їх неадекватність або часткова відсутність, помилки у веденні підрахунку, значні помилки у термінології, не зовсім правильний вибір місця викладача для управління діяльністю, значні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність їх подання, помилки у виборі методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки).

0 балів - проведення комплексу із значними помилками (неправильна постановка завдань, грубі помилки у підборі попередніх та виконавчих команд, неадекватність або повна їх відсутність, помилки у веденні підрахунку, грубі помилки у термінології або повна її відсутність, неправильний вибір місця викладача для управління діяльністю, значні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність їх подання або повна їх відсутність, недоцільний вибір методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки або повне невиконання даного завдання).

Таким чином, за викладеними критеріями викладач фізичного виховання оцінює рівень методичної підготовки студента, окремо визначаючи методичну грамотність складання комплексу вправ координаційної спрямованості та уміння застосувати знання на практиці.

В якості контролю за успішністю змістового модуля загальної фізичної підготовки використовуються загальноприйняті Державні тести і нормативи оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів (табл. 4.2).

Тести і нормативи оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів

Види випробувань	Стать	Нормативи / бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість: біг на 3000 м, хв, с біг на 2000 м, хв, с	Ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	Ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
або плавання за 12 хв., м	Ч	725	650	550	450	350
	Ж	650	550	450	350	300
Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Ч	44	38	32	26	20
	Ж	24	19	16	11	7
або підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8
	Ж	3	2	1	1/2	-
або вис на зігнутих руках, с	Ч	60	47	35	23	10
	Ж	21	17	13	9	5
Піднімання в сід за 1 хв., разів	Ч	53	47	40	34	28
	Ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	Ч	260	241	224	207	190
	Ж	210	196	184	172	160
або стрибок вгору, см	Ч	56	52	45	39	35
	Ж	46	44	40	30	30
Швидкість: біг на 100 м, с	Ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15..5
	Ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
Спритність: човниковий біг 4 x 9 м, с	Ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7
	Ж	20	17	14	10	7
Прикладні навички Плавання, стиль вільний, м	Ч	100	75	50	25	-
	Ж	100	75	50	25	-

Оцінка індивідуальних результатів тестування показників загальної фізичної підготовленості здійснюється за рейтинговою системою у балах. Під час визначення рейтингу учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види тестування, спочатку множаться на коефіцієнти тестів, а потім підсумовуються (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Розрахунок індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
На витривалість (самостійно обраний)	1-5	2	2-10
На силу (самостійно обраний)	1-5	1	1-5
Комплексна силова вправа	1-5	2	2-10
На швидкість	1-5	1	1-5
На спритність	1-5	1	1-5
На гнучкість	1-5	1	1-5
Плавання	1-5	2	2-10

Можлива підсумкова оцінка за тестування рухових якостей - 10-50 балів. Підсумкову оцінку тестування порівнюють з шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45-50	високий	відмінно
35-44	вищий за середній	добре
25-34	середній	задовільно
15-24	нижчий за середній	незадовільно
10-14	низький	погано

Сума рейтингових балів визначає рівень загальної фізичної підготовленості студента та відповідає якісній оцінці розвитку рухових якостей. Оскільки максимальна сума балів, яку може отримати студент за цей змістовий модуль 20, то використовується наступна шкала переведення шкали оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості у 20-бальну

систему (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Шкала переведення 50-бальної системи оцінювань у 20-бальну

Сума балів за 50-бальною шкалою	Сума балів за 20-бальною шкалою
49-50	20
47-48	19
45-46	18
43-44	17
41-42	18
39-40	16
37-38	15
35-36	14
33-34	13
31-32	12
29-30	11
27-28	10
25-26	9
23-24	8
21-22	7
19-20	6
17-18	5
15-16	4
13-14	3
11-12	2
10	1

Оцінювання навчальних досягнень змістового модуля «Професійно-прикладна фізична підготовка» передбачає проведення комплексного контролю показників спеціальної рухової підготовленості за допомогою спеціально розроблених оціночних норм.

Контроль комплексної спеціальної координаційної підготовленості студентів – майбутніх учителів музики складається з низки тестів і методик, апробованих у ряді досліджень, які визначають рівні прояву конкретних видів КЗ. Це зумовило необхідність розроблення навчальних норм, які використовувалися б викладачами у процесі фізичного виховання для оцінювання рівня індивідуальних досягнень з координаційної підготовки.

Нормами в спортивній метрології називаються граничні величини

результатів у тестах, на основі яких проводиться класифікація досліджуваних [45]. Після порівняння досягнень людей, що відносяться до однієї й тієї ж сукупності, встановлюються порівняльні норми. В даному випадку ми порівнювали рівень КЗ сукупності студентів музично-педагогічних спеціальностей, диференціюючи їх лише за статевою ознакою, оскільки технологія виконання музичного твору єдина, а зміст основних рухів у грі на клавішних та струнних інструментах подібний за структурою.

За допомогою процедури визначення порівняльних норм у спорті [45; 132; 152 та ін.] обчислено показники рівнів розвитку професійно значущих видів КЗ та характеристик психіки студентів музично-педагогічних спеціальностей відповідно до статі та музичної спеціалізації (табл. 4.6 - 4.9).

Таблиця 4.6

**Оціночні норми комплексної спеціальної координаційної
підготовленості юнаків-клавішників**

КЗ	Стать	ОЦІНКА, БАЛИ				
		1	2	3	4	5
Швидкість простої реакції	Ч	>0,246	0,246-0,240	0,239-0,223	0,222-0,216	<0,216
Швидкість складної реакції	Ч	>0,341	0,341-0,333	0,332-0,319	0,318-0,311	<0,311
Частота рухів рук	Ч	<58	58-62	63-69	70-74	>74
Статична рівновага	Ч	<11,5	11,5-12,6	12,7-15,0	15,1-16,1	>16,1
Вестибулярна стійкість	Ч	<22,1	22,1-24,6	24,7-29,6	29,7-32,1	>32,1
Часова орієнтація	Ч	>2,4	2,4-2,1	2,2-1,35	1,34-1,0	<1,0
Швидкість переробки зорової інформації	Ч	<1,80	1,80-1,85	1,86-1,95	1,96-1,99	>1,99
Інтенсивність уваги	Ч	<89,6	89,6-92,1	92,2-96,9	97,0-99,4	>99,4
Сума балів		8-13	14-20	21-27	28-34	35-40
Оцінка в балах		0 - 4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень координаційної підготовленості		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

До диференційованих оціночних таблиць ККП увійшли такі показники: швидкостей сенсомоторних реакцій, частоти рухів верхніх кінцівок, статичної рівноваги, вестибулярної стійкості, відчуття зусиль, часової орієнтації, диференціації відстані, швидкості переробки зорової інформації та інтенсивності уваги.

Таблиця 4.7

**Оціночні норми комплексної спеціальної координаційної
підготовленості дівчат-клавішниць**

КЗ	Стать	ОЦІНКА, БАЛИ				
		1	2	3	4	5
Швидкість простої реакції	Ж	>0,282	0,282-0,272	0,271-0,252	0,251-0,242	<0,242
Швидкість складної реакції	Ж	>0,382	0,382-0,369	0,368-0,343	0,342-0,330	<0,330
Частота рухів рук	Ж	<55	55-58	59-64	65-67	>67
Статична рівновага	Ж	<12,7	12,7-13,9	14,0-16,3	16,4-17,5	>17,5
Вестибулярна стійкість	Ж	<23,2	23,2-25,7	25,8-30,7	30,8-33,2	>33,2
Відчуття зусиль	Ж	>18,3	18,3-16,1	16,0-11,7	11,6-9,55	<9,55
Часова орієнтація	Ж	>2,0	2,0-1,6	1,5-0,8	0,7-0,4	<0,4
Швидкість переробки зорової інформації	Ж	<1,80	1,80-1,85	1,86-1,95	1,96-1,99	>1,99
Інтенсивність уваги	Ж	<90,9	90,9-92,8	92,9-96,8	96,9-98,7	>98,7
Сума балів		9-15	16-22	23-30	31-38	39-45
Кількісна оцінка		0 - 4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень координаційної підготовленості		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за цей змістовий модуль – 20, що відповідає максимальній оцінці рівня спеціальної координаційної підготовленості.

Рівень нижче середнього та вище середнього визначався за формулами: $X - \frac{1}{2}\sigma$ та $X + \frac{1}{2}\sigma$, низький або високий – відповідно: $X - \sigma$ та $X + \sigma$ [133; 146]. У випадку регресії показника, тобто, чим менша величина

певного показника КЗ, тим вище рівень його прояву (наприклад, швидкість сенсомоторних реакцій, просторово-часові та кінестетичні параметри рухів), то використовувалася наступна градація: рівень нижче середнього та вище середнього визначався за формулами: $X + \frac{1}{2}\sigma$ та $X - \frac{1}{2}\sigma$, низький або високий – відповідно $X + \sigma$ та $X - \sigma$.

Таблиця 4.8

**Оціночні норми комплексної спеціальної координаційної
підготовленості юнаків-струнників**

КЗ	Стать	ОЦІНКА, БАЛИ				
		1	2	3	4	5
Швидкість простої реакції	Ч	>0,247	0,247-0,238	0,237-0,220	0,219-0,210	<0,210
Швидкість складної реакції	Ч	>0,360	0,360-0,350	0,349-0,310	0,309-0,300	<0,300
Статична рівновага	Ч	<12,5	12,5-13,5	13,6-15,5	15,6-16,6	>16,5
Вестибулярна стійкість	Ч	<25,0	25,0-27,0	27,0-31,0	31,1-33,0	>33,0
Часова орієнтація	Ч	>2,6	2,6-2,0	1,9-1,0	0,9-0,4	<0,4
Диференціювання відстані	Ч	>1,5	1,5-1,3	1,2-0,9	0,9-0,7	<0,7
Сума балів		6-10	11-15	16-20	21-25	26-30
Оцінка в балах		0 - 4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень координаційної підготовленості		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

За допомогою розроблених оціночних норм викладач фізичного виховання має змогу отримати інформацію про рівень комплексної координаційної підготовленості студентів-майбутніх учителів музики залежно від статі та музичної спеціалізації, яка виражається якісно та кількісно за сумою балів. Таким чином, здійснюється оцінювання індивідуальних навчальних досягнень студентів музично-педагогічних спеціальностей за виконання завдань змістового модулю «Професійно-прикладна фізична підготовка».

**Оціночні норми комплексної спеціальної координаційної
підготовленості дівчат-струнниць**

КЗ	Стать	ОЦІНКА, БАЛИ				
		1	2	3	4	5
Швидкість простої реакції	Ж	>0,300	0,300-0,286	0,285-0,256	0,255-0,242	<0,242
Частота рухів рук	Ж	<55	56-58	59-66	67-69	>69
Статична рівновага	Ж	<11,8	11,8-12,9	13,0-15,1	15,2-16,2	>16,2
Вестибулярна стійкість	Ж	<22,6	22,6-24,8	24,9-29,4	29,5-31,6	>31,6
Відчуття зусиль	Ж	>19,3	19,3-16,6	16,5-11,4	11,5-8,8	<8,8
Диференціювання відстані	Ж	>1,9	1,9-1,7	1,6-1,4	1,3-1,2	<1,2
Швидкість переробки зорової інформації	Ж	<1,78	1,78-1,83	1,84-1,93	1,94-1,98	>1,98
Інтенсивність уваги	Ж	<88,7	88,7-91,3	91,4-96,3	96,4-98,9	>98,9
Сума балів		8-13	14-20	21-27	28-34	35-40
Оцінка в балах		0 - 4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень координаційної підготовленості		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

Систематичність та активність роботи студентів оцінюється максимально в 40 балів за кількістю відвідувань занять (табл. 4.10).

Таблиця 4.10

Шкала оцінювання відвідування занять студентів

% відвідувань від загальної кількості занять	Бали
90-100%	40
75-89%	35
50-74%	30
26-49%	20
До 25%	10

Розглянемо технологію поточного контролю та рейтингового оцінювання навчальних досягнень студентів музично-педагогічних спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання».

Наприклад, студент II курсу, що здобуває кваліфікацію вчителя музики та грає на гітарі у четвертому семестрі навчання відвідав 80% занять з фізичного виховання, під час яких з різним успіхом виконав завдання змістових модулів IV модулю програми. За активність та систематичність роботи отримав 35 балів. Склав тести з теоретичної підготовки, правильно відповівши на 16 з 20 питань. Таким чином відповідно до критеріїв оцінювання теоретичних знань він отримав $16 \times 0,5 = 8$ балів з 10 можливих за перший змістовий модуль навчальної програми. Що до виконання завдань змістового модулю «Методична підготовка», студент склав і провів комплекс вправ координаційної спрямованості, за що отримав відповідно 4 бали та 4 бали, в сумі 8 балів. Під час складання завдань змістового модулю «Загальна фізична підготовка» отримав такі результати у нормативах оцінки фізичної підготовленості: біг 3000 м – 14.30 хв, підтягування у висі – 14 разів, піднімання тулуба в сід – 41 раз, стрибок у довжину з місця – 190 см, біг 100 м – 14,3 с, човниковий біг 4x9 м – 10,0 с, нахил з положення сидячи, руки вперед – 10 см, прикладні навички – плавання вільними стилем 100 м. За табл. 4.2, враховуючи коефіцієнт за табл. 4.3, студент отримав таку кількість балів: витривалість – 3x2 бали, сила – 4 бали, піднімання в сід – 3 бали, швидкісно-силові якості – 1 бал, швидкість – 3 бали, спритність – 2 бали, гнучкість – 2 бали, прикладні навички – 5x2 балів, у сумі – 31 бал, що відповідає середньому рівню фізичної підготовленості та якісній оцінці «задовільно». При переведенні результату у 20-бальну шкалу така оцінка відповідає 12 балам. Аналогічно в результаті складання тестів спеціальної координаційної підготовки, що входить до четвертого змістового модулю за розробленими оціночними нормами студент отримав наступну кількість балів: швидкість простої реакції – 0,217 с – 4 бали, швидкість складної реакції – 0,321с – 3 бали, утримання статичної рівноваги - 12 с - 1 бал,

вестибулярна стійкість – 20 с – 1 бал, точність відтворення часових інтервалів – 2 с - 2 бали, просторова точність – 1 м – 3 бали, в сумі – 14 балів, що відповідає кількісній оцінці 7 балів та рівню координаційної підготовленості нижче середнього. Просумувавши кількість балів за виконання завдань чотирьох змістових модулів та за відвідування занять з фізичного виховання маємо: $35+8+8+12+7=70$ балів, тобто за виконання завдань IV модулю з дисципліни «Фізичне виховання» студент отримує 70 балів (за шкалою ECTS – «С»), що відповідає якісній оцінці «добре».

Таким чином, щосеместру за викладеною технологією оцінювання рівня індивідуальних навчальних досягнень студенти музично-педагогічних спеціальностей отримують рейтингові бали з дисципліни «Фізичне виховання».

На викладачів кафедр фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів покладається завдання розробки навчальних і робочих програм з фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей відповідно до статевих та індивідуальних особливостей, а також з урахуванням спеціалізації, виходячи з особливостей контингенту студентів, матеріально-технічної бази та організації фізичного виховання у даному вищому навчальному закладі.

3.2. Ефективність впровадження методики навчання вправ координаційної спрямованості в процес фізичного виховання майбутніх учителів музики

Для перевірки ефективності розробленої нами методики навчання вправ координаційної спрямованості студентів, що здобувають кваліфікацію вчителів музики було проведено формуючий педагогічний експеримент, в результаті якого вдалося розглянути зміни у рівні розвитку координаційних

здібностей, які впливають на формування професійних умінь та навичок.

Для проведення педагогічного експерименту були створені експериментальні та контрольні групи майбутніх учителів музики. Контрольні групи займалися традиційною програмою з фізичного виховання у вищій школі, а експериментальні групи за розробленою технологією координаційної підготовки. Педагогічний експеримент проводився зі студентами 1-3 курсів на заняттях з фізичного виховання на базах Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова та Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка протягом 2008-2009 навчального року. У цьому дослідженні брали участь 103 студенти музично-педагогічних спеціальностей, з яких були сформовані експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи. До складу ЕГ входило 53 студенти (37 дівчат і 16 юнаків, що грають на клавішних та струнних музичних інструментах), КГ налічувала 50 студентів (37 дівчат та 13 юнаків, що грають на клавішних та струнних музичних інструментах).

Для визначення однорідності контрольної та експериментальної груп юнаків і дівчат порівнювалися всі показники, які були зняті до початку педагогічного експерименту. За допомогою статистичного аналізу загальної фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та розвитку координаційних здібностей та характеристик психіки, що відповідають за їх прояв, можна зробити висновок, що за більшістю показників експериментальні та контрольні групи юнаків і дівчат однорідні ($p < 0,05$).

Заняття проводилися двічі на тиждень по 2 академічні години протягом навчального року, до того ж студентам експериментальних груп давалося завдання виконання комплексів вправ координаційної підготовки під час РГГ, в режимі дня між навчальними заняттями та у вільний час.

Внаслідок впровадження у навчально-виховний процес фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей розроблених нами спеціальних методик навчання вправ координаційної спрямованості відбулися позитивні зрушення у розвитку фізичних якостей, тобто відбулися

позитивні зміни у результатах рухових тестів (табл. 4.11).

Таблиця 4.11

Ефективність впливу методики навчання вправ координаційної спрямованості на зміну показників загальної фізичної підготовленості юнаків експериментальної (n=16) та контрольної (n=13) груп в умовах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m\bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m\bar{x}$ після експерименту	% приріст показника	p
Біг 3000 м, хв	Е	13,8 ± 0,3	13,0 ± 0,2	5,6%	p<0,05
	К	14,0 ± 0,2	13,3±0,2	5%	p<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Е	12 ± 1	13 ± 1	8,3%	p<0,05
	К	11 ± 0,6	12 ± 0,6	9%	p<0,05
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Е	33 ± 2	34 ± 2	3%	p<0,05
	К	34 ± 1	35 ± 1	3%	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Е	212 ± 4	212 ± 4	0%	p>0,05
	К	212 ± 3	213 ± 3	0,5%	p>0,05
Біг на 100 м, с	Е	14,7 ± 0,1	14,4 ± 0,1	2%	p>0,05
	К	14,9 ± 0,2	14,9 ± 0,2	0%	p>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	Е	10,1 ± 0,2	9,9 ± 0,2	2%	p>0,05
	К	10,3 ± 0,1	10,3 ± 0,1	0%	p>0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Е	12 ± 1	12,5 ± 1	4,2%	p<0,05
	К	11 ± 0,4	11, 6 ± 0,4	5,5%	p<0,05

Наприкінці навчального року у студентів контрольної та експериментальної груп музично-педагогічних спеціальностей підвищилися показники майже всіх рухових тестів, але про статистично достовірні зміни можна говорити лише у силових показниках та витривалості. Так, розвиток сили рук збільшився на 8,3% та 9% відповідно в ЕГ та КГ, витривалості – на 5,6% та 5% при p<0,05 відповідно в ЕГ та КГ студентів при p<0,05, гнучкості – на 4,2% та 5,5% в ЕГ та КГ юнаків відповідно при p<0,05.

Оскільки погіршень розвитку рухових якостей студентів ЕГ наприкінці

експерименту в порівнянні з початковими показниками не спостерігається, то експериментальна методика координаційної підготовки, впроваджена у навчально-виховний процес фізичного виховання майбутніх учителів музики, не погіршує рівня їх загальної фізичної підготовленості. Виявлено недостовірне покращання результатів у бігу на 100 м та човниковому бігу 4x9 м ($p>0,05$), яке можна пояснити позитивними змінами у розвитку швидкості рухової реакції студентів ЕГ.

Позитивні зрушення у розвитку рухових якостей дівчат ЕГ відбулися майже у всіх тестах (табл. 4.12).

Таблиця 4.12

Ефективність впливу методики навчання вправ координаційної спрямованості на зміну показників загальної фізичної підготовленості дівчат експериментальної (n=37) та контрольної (n=37) груп в умовах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	$X \pm m_x$ до експерименту	$X \pm m_x$ після експерименту	% приріст показника	p
Біг 2000 м	Е	12,0±0,3	11,5±0,3	4,2%	p<0,05
	К	11,8±0,2	11,2±0,2	5,1%	p<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Е	14±1	15±1	7,1%	p<0,05
	К	16±1	17±1	6,3%	p<0,05
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Е	37±1	38±1	2,7%	p>0,05
	К	38±1	39±1	2,6%	p>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Е	181±2	182±2	0,6%	p>0,05
	К	181±3	182±2	0,6%	p>0,05
Біг на 100 м, с	Е	16,9±0,1	16,7±0,1	1,2%	p>0,05
	К	16,7±0,2	16,7±0,1	0%	p>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	Е	11,6±0,1	11,1±0,1	3,4%	p<0,05
	К	11,2±0,1	11,1±0,1	1%	p>0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Е	12,0±0,6	12,3±0,6	2,5%	p>0,05
	К	14,0±0,1	14,3±0,6	2,1%	p>0,05

Достовірні позитивні зміни у фізичній підготовленості дівчат експериментальної та контрольної груп наприкінці навчального року спостерігаються лише у показниках витривалості та сили.

Так, результати у бігу на 2000 м покращилися на 4,2% та 5,1% у студенток ЕГ та КГ відповідно, у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи результати збільшилися на 7,1% та 6,3% у студенток ЕГ та КГ відповідно (при $p < 0,05$), у човниковому бігу достовірно покращилися результати тільки у студенток ЕГ (на 3,4% при $p < 0,05$). Погіршення результатів у студенток ЕГ наприкінці експерименту порівняно з початковими немає в жодному з тестів, тому можна стверджувати, що впроваджена експериментальна методика вправ координаційної спрямованості не погіршує рівня загальної фізичної підготовленості дівчат. Незначне покращання показників бігу на 100 м ($p > 0,05$) у студенток ЕГ в порівнянні зі студентками КГ, можна вважати результатом цілеспрямованого впливу впровадженої експериментальної методики на розвиток швидкості реакцій.

Завдання цілеспрямованого розвитку фізичних якостей вирішується у розділі загальної фізичної підготовки навчальної програми, а комплекс тестів для оцінювання рівня загальної рухової підготовленості дає дуже мало інформації про розвиток спеціальних координаційних здібностей, тому достовірних змін у розвитку рухових якостей студентів ЕГ не відбулося. Тестування фізичної підготовленості майбутніх учителів музики не виявило погіршень у розвитку гнучкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей, тому можна стверджувати, що впроваджена методика навчання вправ координаційної спрямованості не знижує рівня загальної фізичної підготовленості.

Однією з найважливіших цілей фізичного виховання є підтримання здоров'я студентів на належному рівні та запобігання негативних впливів навчальної та професійної діяльності. Першочерговий акцент при розробці нами технології спеціалізованої координаційної підготовки ми робили не на зміцненні здоров'я майбутніх учителів музики, а на підвищення ефективності

цілеспрямованого формування їхніх професійних умінь та навичок у процесі фізичного виховання. А оздоровлення студентів планувалося здійснювати за допомогою інших розділів програми. Перевірка наявності змін у рівні соматичного здоров'я студентів – майбутніх учителів музики в процесі педагогічного експерименту внаслідок застосування методик навчання вправам координаційної спрямованості дозволила отримати наступні результати (табл. 4.13).

Таблиця 4.13

Вплив методики навчання вправ координаційної спрямованості на здоров'я майбутніх учителів музики в умовах педагогічного експерименту

Групи	Рівень соматичного здоров'я (в балах)		% приріст показника	p
	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m_{\bar{x}}$ після експерименту		
Юнаки				
ЕГ (n=16)	8,4±0,9	8,9±0,8	6%	p<0,05
КГ (n=13)	9,0±0,5	9,5±0,5	5,5%	p<0,05
Дівчата				
ЕГ (n=37)	5,8±0,5	6,2±0,5	6,9%	p<0,05
КГ (n=37)	7,3 ± 0,6	7,7 ± 0,6	6,8%	p<0,05

Визначення рівня соматичного здоров'я майбутніх учителів музики наприкінці навчального року дозволило дійти висновку, що результати вимірювань в обох групах студентів достовірно змінилися. Так, у юнаків та дівчат ЕГ у результаті занять за впровадженою методикою показники соматичного здоров'я покращилися на 6% та 6,9% відповідно при p<0,05. Тенденція до покращання показників соматичного здоров'я спостерігається і у студентів КГ, які займалися за традиційною програмою з фізичного виховання, у юнаків та дівчат КГ рівень соматичного здоров'я збільшився на 5,5% та 6,8% відповідно при p<0,05. Це дає можливість говорити, що експериментальна методика навчання вправ координаційної спрямованості не погіршує здоров'я студентської молоді.

Оскільки впроваджені нами методики вирішують завдання з розділу професійно-прикладної фізичної підготовки навчальної програми, то для вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання слід доповнювати навчальний процес засобами оздоровчого характеру: фізичними вправами на свіжому повітрі, плаванням, аеробікою, спеціальними методиками оздоровчого впливу, дихальна гімнастика тощо.

Позитивні зрушення в рівні розвитку координаційних здібностей майбутніх учителів музики відображають результат цілеспрямованого педагогічного впливу, про що свідчать більш виражені зміни показників координаційної підготовленості студентів експериментальних груп порівняно з контрольними. Зміни у розвитку координаційних здібностей спостерігаються також і в контрольних групах, де результати вимірювань після закінчення експерименту за деякими показниками відрізняються від вихідних даних, проте ця різниця виявилася статистично недостовірною.

Перевірка рівня розвитку координаційних здібностей та спеціальних характеристик психіки студентів ЕГ та КГ встановила присутність достовірних змін у координаційній підготовці студентів ЕГ музично-педагогічних спеціальностей після педагогічного експерименту (табл. 4.14).

Аналіз результатів вимірювань показників КЗ після проведення експерименту показав, що реалізація розробленої нами методики навчання вправ координаційної спрямованості сприяла підвищенню рівня їх прояву у ЕГ студентів музично-педагогічних спеціальностей. Статистично достовірну різницю після проведення експерименту показали результати показників статичної рівноваги (18,6% при $p < 0,05$), вестибулярної стійкості (10,7% при $p < 0,05$), точності оцінки силових, часових та просторових параметрів рухів (11,5%, 13,3% та 10% відповідно при $p < 0,05$).

Що стосується швидкості рухових реакцій (1,3% та 0,9% простої та складної відповідно при $p < 0,05$), частоти рухів верхніх кінцівок (3,1% при $p < 0,05$), то приріст цих показників незначний і статистично недостовірний.

Такі результати підтверджують дослідження В.С. Фарфеля,

Є.П. Ільїна, Л.П. Сергієнка та ін. про те, що дані показники характеризують властивості нервово-м'язової системи, зумовлені генетично і мало піддаються тренуванням.

Таблиця 4.14

Ефективність впливу методики навчання вправ координаційної спрямованості на зміну показників КЗ юнаків експериментальної (n=16) та контрольної (n=13) груп в умовах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m\bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m\bar{x}$ після експерименту	% приріст показника	p
Швидкість простої реакції, с	Е	0,228±0,003	0,225±0,002	1,3%	p>0,05
	К	0,232±0,003	0,230±0,004	0,9%	p>0,05
Швидкість складної реакції,с	Е	0,323±0,004	0,321±0,003	0,9%	p>0,05
	К	0,333±0,005	0,33±0,005	0,9%	p>0,05
Частота рухів пальців провідної руки, разів на 10 с	Е	65±2	67±2	3,1%	p>0,05
	К	64±2	62±2	3,1%	p>0,05
Статична рівновага, с	Е	14,0±0,5	16,6±0,7	18,6%	p<0,05
	К	14,0±0,4	14,3±0,4	2,1%	p>0,05
Вестибулярна стійкість, с	Е	28,0±0,9	31±0,8	10,7%	p<0,05
	К	27,7±1,0	28,2±0,9	1,8%	p>0,05
Кінестетичне відчуття, %	Е	13,0±1,0	11,5±0,7	11,5%	p<0,05
	К	14,0±1,0	13,5±0,9	3,6%	p<0,05
Часова орієнтація, с	Е	1,5±0,2	1,3±0,2	13,3%	p<0,05
	К	1,8±0,2	1,8±0,3	0%	p>0,05
Просторова орієнтація (диференціювання відстані),%	Е	1,0±0,1	0,9±0,1	10%	p<0,05
	К	1,0±0,1	1,2±0,2	-20%	p>0,05
Швидкість сприйняття і переробки зорової інформації, біт/с	Е	1,92±0,02	1,94±0,02	1%	p>0,05
	К	1,88±0,02	1,89±0,02	0,5%	p>0,05
Інтенсивність уваги, %	Е	95,2±1,0	96,4±0,7	1,3%	p>0,05
	К	93,9±1,0	94,1±0,7	0,2%	p>0,05

Зокрема, швидкість рухових реакцій зумовлюється рухливістю нервових процесів, а частота рухів залежить від мобільності нервово-м'язового апарату: частоти нервово-м'язової імпульсації, швидкості переходу

м'язів з фази напруги у фазу розслаблення, темпу чергування цих фаз, ступеня включення в процес руху «швидких» м'язових волокон та їхньої синхронної роботи, вони характеризуються спадковими особливостями та найкраще розвиваються у сенситивні періоди з 7-8 до 11-12 років.

Показники психічних характеристик студентів ЕГ у ході експерименту, зокрема швидкість сприйняття і переробки інформації та інтенсивність уваги підвищилися, але недостовірно.

Що стосується дівчат, то ситуація майже аналогічна (табл. 4.15).

Таблиця 4.15

Ефективність впливу методики навчання вправ координаційної спрямованості на зміну показників КЗ дівчат експериментальної (n=37) та контрольної (n=37) груп в умовах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m\bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m\bar{x}$ після експерименту	% приріст показника	p
Швидкість простої реакції, с	Е	0,266±0,003	0,260±0,003	2,3%	p>0,05
	К	0,262±0,004	0,261±0,004	0,4%	p>0,05
Швидкість складної реакції, с	Е	0,357±0,005	0,354±0,003	0,8%	p>0,05
	К	0,358±0,004	0,356±0,003	0,6%	p>0,05
Частота рухів пальців провідної руки, разів на 10 с	Е	59±1	63±1	6,8%	p<0,05
	К	63±1	63±0,8	0%	p>0,05
Статична рівновага, с	Е	14,8±0,4	16,0±0,4	8,1%	p<0,05
	К	14,9±0,4	15,3±0,4	2,7%	p>0,05
Вестибулярна стійкість, с	Е	26,4±0,9	34,0±0,6	28,8%	p<0,05
	К	30,0±0,6	30,0±0,8	0%	p>0,05
Кінестетичне відчуття, %	Е	15,0±0,7	12,8±0,6	14,7%	p<0,05
	К	13,0±0,7	13,7±0,6	-5,4%	p>0,05
Часова орієнтація, с	Е	1,4±0,1	1,2±0,1	14,3%	p<0,05
	К	1,2±0,1	1,3±0,1	8,3%	p<0,05
Просторова орієнтація (диференціювання відстані), %	Е	1,4±0,1	1,2±0,1	14,3%	p<0,05
	К	1,6±0,1	1,4±0,1	12,5%	p<0,05
Швидкість сприйняття і переробки зорової інформації, біт/с	Е	1,88±0,02	1,92±0,02	2,1%	p>0,05
	К	1,90±0,01	1,90±0,03	0%	p>0,05
Інтенсивність уваги, %	Е	93,7±0,8	95,1±1,0	1,5%	p>0,05
	К	93,4±0,6	93,6±0,7	0,2%	p>0,05

Результати оцінювання рівня прояву координаційних здібностей дівчат після проведення експерименту показали покращання у показниках частоти рухів верхніх кінцівок (6,8% при $p < 0,05$), статичної рівноваги та вестибулярної стійкості (8,1% та 28,5% відповідно при $p < 0,05$), точності оцінки кінестетичних, часових та просторових параметрів рухів (14,7%, 14,3%, 14,3% відповідно при $p < 0,05$).

Покращання у результатах швидкості сенсомоторних реакцій та показників психіки після педагогічного експерименту виявилось недостовірним. Так, підвищення частоти рухів у дівчат в результаті експериментальної методики можна пояснити тим, що у фізичному вихованні студенток застосовувалося більше вправ для вдосконалення даного показника, ніж на заняттях зі студентами, оскільки дослідження взаємозв'язку рівня СКП з успішністю фахової підготовки показали, що частота рухів має більше значення для формування професійно важливих умінь та навичок дівчат, ніж юнаків.

Аналіз рівня професійних досягнень студентської молоді після впровадження експерименту, що визначається за рівнем успішності оволодіння спеціальними професійними вміннями та навичками показав покращання результатів іспитів з фахових дисциплін (табл. 4.16).

Так, моніторинг успішності майбутніх учителів музики з дисциплін циклу професійної та практичної підготовки після педагогічного експерименту показав достовірне зростання рівня навчальних досягнень у юнаків та дівчат ЕГ (9,2% та 6,3% відповідно при $p < 0,05$), що свідчить про підвищення якості фахової підготовки.

Наявність позитивних змін у рівні професійних досягнень характеризує підвищення якості формування професійно важливих умінь та навичок, що підтверджує ефективність розроблених методик координаційної підготовки майбутніх учителів музики.

Оскільки рівень фахової підготовленості студентів ЕГ музично-педагогічних спеціальностей наприкінці навчального року вищий за

**Вплив методики навчання вправ координаційної спрямованості на
успішність оволодіння професійними навичками майбутніх учителів
музики в умовах педагогічного експерименту**

Групи	Успішність оволодіння професійними навичками (рівень навчальних досягнень з фахових дисциплін у балах)		% приріст показника	p
	$X \pm m_x$ до експерименту	$X \pm m_x$ після експерименту		
Юнаки				
ЕГ (n=16)	76±2	83±1	9,2%	p<0,05
КГ (n=13)	78±1	81±1	3,8%	p<0,05
Дівчата				
ЕГ (n=37)	80±1	85±1	6,3%	p<0,05
КГ (n=37)	79±1	82±1	3,4%	p<0,05

вихідний, то впровадження експериментальних технологій координаційної спрямованості у навчально-виховний процес фізичного виховання цілком виправданий.

Вплив методики навчання вправ координаційної спрямованості на успішність оволодіння професійними навичками майбутніх учителів музики в умовах педагогічного експерименту

Таким чином, перевірка ефективності впровадження педагогічного експерименту показала, що в дійсності, цілеспрямований педагогічний вплив на вдосконалення координаційних здібностей сприяє професійному вдосконаленню майбутніх учителів музики, тому раціональна організація процесу фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей із застосуванням диференційованих спеціалізованих методик навчання вправ координаційної спрямованості та відповідних видів спорту значно підвищить ефективність підготовки сучасних фахівців.

Матеріали 3 розділу подано у публікації автора [67].

Висновки до третього розділу

1. На основі загальновідомих тестів та методик визначено навчальні нормативи оцінювання рівня спеціальної координаційної підготовленості майбутніх учителів музики, за допомогою яких з'явилася можливість поточного контролю рівня розвитку координаційних здібностей студентів і підсумкового оцінювання рівня спеціальних навчальних досягнень та отримання на цій основі інформації про якість змісту спеціалізованої координаційної підготовки, а також розроблено структуру модульно-рейтингового контролю рівня навчальних досягнень з фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей.

2. Перевірка ефективності впроваджених в процес фізичного виховання спеціалізованих методик навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики встановила ряд позитивних зрушень у розвитку фізичних якостей та рівня соматичного здоров'я студентів, які брали участь в експерименті. Так, покращилися показники майже всіх рухових тестів, але про статистично достовірні зміни можна говорити лише у силових показниках ти витривалості. Так, розвиток сили рук у юнаків та дівчат збільшився на 8,3% та 7,1% відповідно при $p < 0,05$, витривалості – на 5,6% та 4,2% відповідно при $p < 0,05$, гнучкості у юнаків – на 4,2% при $p < 0,05$ та у човниковому бігу у дівчат – на 3,4% при $p < 0,05$. Погіршення результатів наприкінці експерименту порівняно з початковими немає в жодному з тестів, тому можна стверджувати, що впроваджена експериментальна методика не погіршила загального рівня фізичної підготовленості майбутніх учителів музики.

У результаті занять за впровадженою методикою показники соматичного здоров'я у юнаків та дівчат ЕГ покращилися на 6% та 6,9% відповідно при $p < 0,05$. Це дає можливість говорити, що експериментальна методика навчання вправ координаційної спрямованості не погіршує

здоров'я студентської молоді.

3. Дослідження рівня координаційної підготовленості майбутніх учителів музики після педагогічного експерименту встановили присутність достовірних позитивних змін у розвитку статичної рівноваги (18,6% та 8,1% у юнаків та дівчат відповідно при $p < 0,05$), вестибулярної стійкості (10,7% та 28,5% у юнаків та дівчат відповідно при $p < 0,05$), точності оцінки просторових, силових та часових параметрів рухів (відповідно 11,5%, 13,3% та 10% у юнаків, 14,7%, 14,3% та 14,3% у дівчат при $p < 0,05$), а також частоти рухів верхніх кінцівок у студенток музично-педагогічних спеціальностей (6,8% при $p < 0,05$).

4. Розроблені диференційовані методики навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики довели свою ефективність, що підтверджують результати педагогічного експерименту. Перевірка успішності формування професійно важливих навичок студентів музично-педагогічних спеціальностей після проведення педагогічного експерименту показала, що посилення уваги до вдосконалення координаційних здібностей на заняттях з фізичного виховання підвищило якість фахової підготовки майбутніх учителів музики. Так, у юнаків експериментальних груп рівень професійної успішності збільшився на 9,2%, а у дівчат - на 6,3% ($p < 0,05$).

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення й запропоновано новий підхід до розв'язання питання щодо формування професійно значущих умінь та навичок на основі навчання вправ координаційної спрямованості під час занять фізичними вправами студентів музично-педагогічних спеціальностей.

Результати проведеного теоретичного й експериментального дослідження підтвердили правомірність провідних положень, засвідчили ефективність розв'язання поставлених завдань і дали підстави для формулювання наступних висновків:

1. Теоретико-методологічний аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури дозволив встановити, що специфіка професійної діяльності майбутніх учителів музики висуває особливі вимоги до розвитку рухових якостей студентської молоді, зокрема, певних координаційних здібностей та характеристик психіки, які формують структуру професійних рухів і здійснюють безпосередній вплив на успішність фахової підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей. Недостатня кількість наукових досліджень, спрямованих на визначення взаємозв'язку координаційних здібностей з професійно значущими вміннями й навичками майбутніх учителів музики, та з питань особливостей їх координаційної підготовки суттєво знижує ефективність формування професійно важливих умінь та навичок студентів музично-педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання.

2. Вивчення структури та закономірностей формування професійного становлення фахівців у дослідженнях провідних учених та аналіз особливостей навчання і професійної діяльності майбутніх учителів музики дали підстави для побудови моделі педагогічної системи управління професійною готовністю студентів музично-педагогічних спеціальностей,

де показані фактори, які певною мірою впливають на покращання навчальних досягнень. Так, на об'єкт управління (майбутнього вчителя музики) в процесі всього періоду навчання у вищому закладі освіти здійснює безпосередній вплив ряд незалежних один від одного факторів, а саме: медико-біологічні (рівень здоров'я, спосіб життя, рухова активність, наявність чи відсутність професійних захворювань або порушень), соціальні (умови життя й мотивація), психофізичні (фізичний розвиток, загальна фізична підготовка та спеціалізована психофізична підготовка). При цьому через суб'єкт управління (викладача фізичного виховання) за допомогою спеціальної системи педагогічних заходів забезпечується цілеспрямований адекватний вплив на процес формування професійної готовності, а саме фізичну, психофізичну та функціональну її сторони, раціонально відбувається управління компонентами підготовки, грамотно розставляються пріоритети та здійснюється прогнозування успіху в досягненні бажаного результату.

3. У результаті констатувального етапу експерименту, який включав вивчення стану здоров'я та загальної фізичної підготовленості майбутніх учителів музики, визначено та підтверджено існуючі дані про те, що рівень соматичного здоров'я та рухова підготовленість студентів вищих навчальних закладів знаходяться в межах від низького до середнього. Зокрема, студентів обох статей з низьким, нижче середнього та середнім рівнями соматичного здоров'я по 96%, тоді як юнаків та дівчат з рівнем здоров'я вище середнього всього по 4%, а з високим рівнем здоров'я нами не знайдено. Що стосується фізичної підготовленості, то 84% юнаків має її рівень в межах від низького до середнього, 16% має рівень розвитку рухових якостей вище середнього, а студентів з високим рівнем фізичної підготовленості нами не виявлено. Рівень розвитку фізичних якостей в межах від низького до середнього має 88% дівчат, студенток з рівнем фізичної підготовленості вище середнього - 12%, а дівчат з високим рівнем розвитку рухових якостей не виявлено.

4. За допомогою дослідження професійно важливих психофізичних якостей та взаємозв'язку їх розвитку з рівнем навчальних досягнень з фахових дисциплін визначено структуру комплексної координаційної підготовленості студентів музично-педагогічних спеціальностей відповідно до статі та музичної спеціалізації. Так, професійно значущими показниками юнаків для клавішних інструментів є швидкість простої та складної рухові реакції, частота рухів верхніх кінцівок, статична рівновага, вестибулярна стійкість, часова орієнтація, швидкість переробки зорової інформації, інтенсивність уваги та пам'ять ($p < 0,05$); дівчат для клавішних інструментів - швидкість простої та складної реакцій, частота рухів верхніх кінцівок, статична рівновага, вестибулярна стійкість, відчуття зусиль, часова орієнтація, швидкість переробки зорової інформації, інтенсивність уваги та пам'ять ($p < 0,05$). Що стосується струнних інструментів, то інформативними показниками, які сприяють формуванню професійно важливих умінь та навичок юнаків є швидкість простої та складної сенсомоторних реакцій, статична рівновага, вестибулярна стійкість, часова орієнтація, диференціювання відстані та пам'ять ($p < 0,05$); дівчат - швидкість простої рухової реакції, частота рухів верхніх кінцівок, статична рівновага, вестибулярна стійкість, відчуття зусиль, диференціювання відстані, швидкість переробки зорової інформації, інтенсивності уваги та пам'ять ($p < 0,05$).

5. У дослідженні розроблена, теоретично обґрунтована та експериментально апробована диференційована методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики з урахуванням професійно значущих навичок. Підвищення ефективності процесу психофізичної підготовки, який більшою мірою реалізується в процесі спеціальної координаційної підготовки, можливе при дотриманні наступних педагогічних умов: раціонального планування навчального матеріалу з фізичного виховання шляхом включення вправ координаційної спрямованості; реалізації індивідуального підходу шляхом диференціації

студентів за певними ознаками; грамотної організації фізичного виховання в цілому та окремих занять в системі; комплексного підходу до діагностики, вдосконалення координаційних здібностей і контролю за рівнем їх прояву, що передбачає розробку робочих програм з фізичного виховання, які містять спеціалізовані методики, наявність педагогічної системи їх оцінювання.

Дослідженням визначено критерії оцінювання рівня спеціальної координаційної підготовленості майбутніх учителів музики й на цій основі створено структуру модульно-рейтингового контролю навчальних досягнень студентів музично-педагогічних спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання».

6. Результати досліджень рівня здоров'я та тестування фізичних якостей студентів музично-педагогічних спеціальностей після педагогічного експерименту доводять, що впроваджена експериментальна методика не погіршує показників соматичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості майбутніх учителів музики. При цьому ефективність впровадженої методики у процес фізичного виховання виявилася в позитивній динаміці рівня спеціальної координаційної підготовленості. Так, приріст показників статичної рівноваги студентів експериментальної групи складає 18,6% у юнаків та 8,1% у дівчат ($p < 0,05$), тоді як контрольної групи - відповідно 2,1% та 2,7% ($p > 0,05$); приріст показників вестибулярної стійкості студентів експериментальної групи складає 10,7% у юнаків та 28,8% у дівчат ($p < 0,05$), тоді як контрольної групи - відповідно 1,8% та 0,02% ($p > 0,05$); приріст показників точності диференціації м'язових зусиль студентів експериментальної групи складає 11,5% у юнаків та 14,7% у дівчат ($p < 0,05$), тоді як контрольної групи - відповідно 3,6% та -5,4% ($p > 0,05$). Що стосується покращання часових параметрів рухів, то в експериментальній групі воно становить 13,3% у юнаків та 14,3% у дівчат ($p < 0,05$), тоді як у студентів контрольної групи - відповідно 0,04% ($p > 0,05$) та 8,3% ($p < 0,05$); приріст показників просторової орієнтації студентів експериментальної групи складає 10% у юнаків та 14,3% у дівчат ($p < 0,05$), тоді як контрольної групи -

відповідно -20% ($p>0,05$) та 12,5% ($p<0,05$). Крім того, у студенток музично-педагогічних спеціальностей експериментальної групи достовірно підвищилися показники частоти рухів верхніх кінцівок (6,8% при $p<0,05$), тоді як контрольної групи зміни не достовірні (0,02% при $p>0,05$).

7. Удосконалення навчально-виховного процесу фізичного виховання створює нові можливості для покращання фахової підготовки студентів музично-педагогічних спеціальностей. При цьому результати досліджень дозволяють говорити про те, що застосування методики навчання вправ координаційної спрямованості на заняттях з фізичного виховання значно підвищило ефективність формування професійно значущих умінь та навичок студентів музично-педагогічних спеціальностей. Так, аналіз навчальних досягнень майбутніх учителів музики з дисциплін циклу професійної та практичної підготовки показав, що у юнаків експериментальних груп рівень професійної успішності збільшився на 9,2%, а у дівчат - на 6,3% ($p<0,05$), тоді як у студентів контрольної групи відповідно 3,8% та 3,4% ($p>0,05$).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів удосконалення професійно важливих умінь і навичок студентської молоді на заняттях з фізичного виховання. Воно розкриває перспективи для подальшого пошуку шляхів підвищення успішності професійної підготовки майбутніх учителів музики з відхиленнями у стані здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулина О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования / О.А. Абдулина. - М.: Педагогика, 1989. – 220 с.
2. Агеевец В.У. Роль физической культуры в будущей профессиональной деятельности студентов / В.У. Агеевец // Вопросы физического воспитания студентов.- Л.: ЛГУ, 1965. - Вып. 2. - С. 31-35.
3. Алонцев В.В. Использование индивидуальной формы занятий в процессе физического воспитания / В.В. Алонцев, В.С. Корнилович // Оптимизация физического воспитания студентов в вузе. – Минск, 1991. – С. 7-8.
4. Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. - Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 606 с.
5. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. - М., 1975. - 256 с.
6. Апанасенко Г.Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям / Г.Л. Апанасенко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины. - К.: Здоровье, 1988. - Вып. 19. - С. 28-31.
7. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. - СПб: Петрополис, 1992. – 123 с.
8. Асми Назем. Развитие координации движений у детей 7-9 лет на уроках физической культуры в средней школе на основе направленного воздействия на сенсорные системы: Дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Назем Асми; Національний ун-т фіз. вих. та спорту України. – К., 1999. – 215 с.

9. Асмолов А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
10. Арефьев В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В.Г. Арефьев, Г.А. Єдинак / 3-є вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О.А., 2007. - 248 с.
11. Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его основные закономерности и методы / С.И. Архангельский. – М.: Высшая школа, 1980. - 368 с.
12. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства / О.А. Архипов // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. - № 2. - С. 5-14.
13. Ашанін В.С. Сучасні тенденції в реформуванні системи вищої освіти / В.С. Ашанін // Слобожанський наук.-спорт. вісник: зб. наук. ст. – Харків: ХДІФК., 2003. - Вип. 6. – С. 182-185.
14. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических и исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1978. – 223 с.
15. Бабанский Ю.К. Методы обучения в современной образовательной школе / Ю.К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1985. - 208 с.
16. Батурина В.Г. Физическое воспитание пианистов: Автореф. дис. ...канд. пед. наук / Валентина Григорьевна Батурина; ГолиФК имени П.Ф.Лесгафта. – Л., 1972, - 23 с.
17. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / подгот. И.М. Фейгенберг. – М.: Фізкультура и спорт, 1991. – 228 с.
18. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
19. Бернштейн Н.А. Построение движений / Н.А. Бернштейн. – М., 1947.
20. Блинов Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике / Н.Г. Блинов, Л.Н. Игишева. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 200 с.

21. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх вчителів: Монографія / В.І. Бобрицька. – Полтава: ТОВ «Поліграфіч. центр «Скайтек»», 2006. – 432 с.
22. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Іванна Романівна Боднар; Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л., 2000. – 165 с.
23. Бокарева Г.А. Совершенствование системы профессиональной подготовки студентов / Г.А. Бокарева. - Калининград: Книжное изд-во, 1985. - 264 с.
24. Болсун С. Модель ідеального вчителя / С. Болсун // Рідна школа. – 1999. - №2. С. 55-58.
25. Болюбаш Я.Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: Навч. посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти / Я.Я. Болюбаш. – К.: ВВП «КОМПАС», 1997. – 64 с.
26. Бондаревский Е.Я. Структура, методы, оценки уровня развития и пути совершенствования равновесия у спортсменов: Учебное пособие для студентов / Е.Я. Бондаревский, Б.А. Нариманов. – М.: ГЦОЛИФК., 1984. – 55 с.
27. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дис.... д-ра пед. наук / Е.Я. Бондаревский. - М., 1983. – 45 с.
28. Ботяев В.Л. Координационные способности, вестибулярная устойчивость и их роль в освоении программы по гимнастике студентами педвузов: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Валерий Леонидович Ботяев. – М., 1999. - 127 с.
29. Букреева Д.П. Возрастные изменения максимального темпа движений у детей 7-16 лет: Автореф. дис.... канд. пед. наук / Д.П. Букреева. - М., 1955. - 19 с.

30. Бурмистрова Н.Н. Влияние профессиональной деятельности учителей на развитие у них остеохондроза позвоночника / Н.Н. Бурмистрова, Н.И. Юдина, С.А. Коптюбенко // Проблемы проектирования региональных систем ФВ: тезисы докладов Международ. конф. – Тула: изд-во Тульского ГПИ, 1997. - С. 103-104.

31. Ведмеденко Б.Ф. Проблеми фізичного виховання на сучасному етапі становлення ВНЗ / Б.Ф. Ведмеденко // Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. – Львів, 2005. – С. 15-23.

32. Верблюдов І.Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих навчальних закладів: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Ігор Борисович Верблюдов; Харківська держ. академія фізичної культури . –Х., 2007. - 20 с.

33. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

34. Визначення змісту та структури предмету "Фізичне виховання" у вищих педагогічних навчальних закладах відповідно до кредитно-модульної системи підготовки фахівців [Електронний ресурс] / Л.В. Мосійчук, А.Б. Дзюбановський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 12. — С. 117-120.

35. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: учеб. пособие / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.

36. Виленский М.Я. Система профессиональной направленности физического воспитания в педагогических институтах / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры, 1978. - № 6. - С. 44-47.

37. Вировский Л. Современные принципы построения ФВ в вузах Украины / Л. Вировский // Физическое воспитание и спорт в вузах: интегр. в европ. образ. простр.: межденар. эл. науч. конф. – Х, 2005. – С. 40-44.

38. Витенас Т. Физическое воспитание – неотъемлимая часть музыкального образования / Т. Витенас, С. Пашкявичюс // Республ. науч.

конф. «Проблемы физической культуры людей разного возраста». –Каунас, 1988. – С.19-20.

39. Войнар Юзеф Физическое воспитание в польских высших школах / Юзеф Войнар // Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - № 12. - С. 45-51.

40. Волков В.Л. Основы професійно-прикладної підготовки студентської молоді: Навч. посібник / В.Л. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 81 с.

41. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навч. посібник / Волков В.Л. - К.: Освіта України, 2008. – 256 с.

42. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л.В. Волков. – К.: Радянська школа, 1980. -104 с.

43. Вороханов Б.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов консерватории: Уч. пособие / Б.М. Вороханов. – М., 1982. –79 с.

44. Гасюк І.Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 років різних соматотипів: Дис... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Ігор Леонідович Гасюк; Кам'янець-Подільський держ. ун-т. — Кам'янець-Подільський, 2003. — 254с.

45. Гобик М.А., Спортивная метрология / М.А. Гобик. - М.: Физкультура и спорт,1988. – 127 с.

46. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Гогунов Е.Н., Мартъенов Б.Н. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.

47. Гончаров В.Д. Профессионально-прикладная подготовка студентов ВУЗов: реальность и перспективы / В.Д. Гончаров [и др.] // Теория и практика физической культуры, 1993. - № 7. - С. 12-13.

48. Городничев Р.М. Физиологические основы координационных способностей спортсменов / Р.М. Городничев. - Великие луки, 1991. – 26 с.

49. Грабик Н.М. Развитие координационных способностей могульцев на этапах начатковой та попередньої підготовки: дис. на здоб наук. ступеня канд. фіз. вих. 24.00.01 –Олімпійський і професійний спорт. –Тернопіль, 2005. -210 с.

50. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей // Физическая культура в школе. – 2001. – № 6. - С. 46.

51. Гужаловский А.А. Модельные характеристики физической подготовленности девушек-спринтеров и экспериментальное обоснование методики их индивидуальной подготовки / А.А. Гужаловский, А.В. Алабин // Теория и практика физической культуры. -1980. - № 5. – С. 33-36.

52. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 186 с.

53. Гулидин П.К. О критерии развития ловкости с учетом индивидуальных способностей студентов и школьников. / П.К. Гулидин, В.В. Федоров // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (научно-педагогическая школа А.А.Гужаловского): матер. Междунар. науч.-метод. конф. – Минск, 2008. – С. 26-28.

54. Гунько П.М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Петро Миколайович Гунько; Національний пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. –К., 2008. – 200 с.

55. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М.Д. Зубалія. - 2-ге вид. – К., 1997. – 36 с.

56. Дзиндза А.І. Фізичне виховання – чинник всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця / А.І. Дзиндза // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. –Харків: ХДАДМ, 2002. №13. – С. 9-25.

57. Диренко Л.Л. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов / Диренко Л.Л. [и др.] // Республ. науч.-практ. конф. «Науч.-пед. проблемы физкультуры и спорта в

свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике. –Ивано-Франковск, 1988. –С. 69-70.

58. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я: Дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Людмила Павлівна Долженко; Нац. ун-т фіз. вих. та спорту України. –К., 2007. – 196 с.

59. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Анатолій Васильович Домашенко; Одеський національний політехнічний ун-т; Київський національний ун-т будівництва і архітектури. — К., 2003. — 346 с.

60. Домашенко А. Науково-теоретичні засади організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / А. Домашенко, В. Стефанішин, С. Козіброцький // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фіз. культ. та спорту. - Львів, 2003. - Вип.7, -Т 2. - С. 189-192.

61. Донской Д.Д. Психомоторное единство управления физическими упражнениями, как двигательными действиями / Д.Д. Донской // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 5-6. - С. 23-25.

62. Драчук А.В. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Андрій Іванович Драчук; Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського. — Вінниця, 2001. — 198 с.

63. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / О.В. Дрозд; Волинськ. держ. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.

64. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник для студ. вищ. і серед. спец. навч. закладів / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. - Луцьк: Надстир'я, 1995. - 217 с.

65. Дьоміна Ж.Г. Модель педагогічної системи управління професійно-прикладною підготовкою студентів музичних спеціальностей / Ж.Г. Дьоміна // Педагогіка, психологія та мед.-біол. основи фіз. вих. і спорту: Наук. монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. - № 12 – С. 60-63.

66. Дьоміна Ж.Г. До питання про педагогічне управління професійним удосконаленням студентів музичних спеціальностей в процесі фізичного виховання / Ж.Г. Дьоміна // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. - Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2008 – С. 32-37.

67. Дьоміна Ж.Г. Критерії оцінювання успішності майбутніх вчителів музики з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих закладах освіти / Ж.Г. Дьоміна // Педагогіка, психологія та мед.-біол. основи фіз. вих. і спорту: Наук. монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ (ХХІІІ), 2010. - № 1. – С. 47-50.

68. Дьоміна Ж. Г. Програмний підхід до технології побудови занять з фізичного виховання студентів музичних спеціальностей / Ж.Г. Дьоміна // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Вип. 14: збірник наук, праць / за ред. О.В. Тимошенка. -К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – С. 78-82.

69. Дьоміна Ж.Г. Структура програми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів музики / Ж.Г. Дьоміна // Вісник Чернігівського ДПУ імені Т.Г. Шевченка. –Вип. 64. Серія № 15: педагогічні науки: фізичне виховання та спорт: зб. наук. праць. - Чернігів: ЧДПУ, 2009. - №64 – С. 393-395.

70. Дяченко А.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов: Автореферат дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Анжела Петровна Дяченко; УГУФВиС. - К., 1997. - 22 с.

71. Евстигнеев Б.Н. Основные требования к профессионально-прикладной подготовке студентов консерватории / Б.Н. Евстигнеев // Вопросы физического воспитания студентов: межвуз. сб. – Л., 1989. – Вып. XX. – С. 7-11.

72. Егорычев А.О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Анатолий Олегович Егорычев. - Ярославль, 2005. - 317 с.

73. Єрмаков С.С. Кредитно-модульна система навчання дисципліни ФВ у ВНЗ мистецтва / С.С. Єрмаков // Физическое воспитание и спорт в ВУЗах: интеграция в европейское образовательное пространство: Межд. электр. науч. конф. –Х., 2005. - С. 127-132.

74. Жевновата М.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на факультетах педагогической направленности / М.Д. Жевновата [и др.] // Респ. науч.-проф. конф.: Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта. - Ивано-Франковск, 1988. - С. 84-85.

75. Завалко К.В. Методичні засади самовдосконалення майбутнього вчителя музики в процесі навчання гри на скрипці: Дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Катерина Володимирівна Завалко; Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. — К., 2006. – 266 с.

76. Загrevский В.О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Виталий Олегович Загrevский. - Томск, 1999. - 174 с.

77. Зациорский В.М. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека / В.М. Зациорский, Л.П. Сергиенко // Теория и практика физической культуры. – 1975, № 6. - С. 22-29.

78. Зеленюк О. Трансформація навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у контексті Болонської декларації / О. Зеленюк, А. Бикова //

Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. і спорту. – Львів, 2006. – Вип.10, Т. 31. – С. 373-378.

79. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: Дис... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Оксана Володимирівна Зеленюк; Харківська держ. академія фізичної культури. — Х., 2004. — 215 с.

80. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология: Учебник / Е.П. Ильин. - СПб.: Учебник нового века, 2001. - 464 с.

81. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2003. - 384 с.

82. Ильинич В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) / В.И. Ильинич // Теория и практика физической культуры, 1990, -№ 3. - С. 13-15.

83. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов / В.И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. – 110 с.

84. Каль М. Воспитание функции равновесия / М. Каль // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 3. - С. 62-63.

85. Канишевський С.М. Порівняльний змістовно-структурний аналіз систем фізичного виховання освітніх закладів: вітчизняний та зарубіжний досвід / С.М. Канишевський, Л.П. Віровський [та ін.] // Реалізація здорового способу життя: сучасні підходи. – Дрогобич: Коло, 2005. – С. 427-433.

86. Канишевский С.М. О программных основах вузовского физкультурного образования в процессе интеграции в европейское образовательное пространство / С.М. Канишевский, Ю.В. Човнюк // Физическое воспитание и спорт в ВУЗах: интеграция в европейское образовательное пространство: Межд. электр. науч. конф. –Х., 2005. - С. 157-161.

87. Канишевский С.М., Човнюк Ю.В. Проблемные вопросы теории профессионально-прикладной физической подготовки студентов ВУЗов в процессе интеграции в европейское образовательное пространство / С.М. Канишевский, Ю.В. Човнюк // Физическое воспитание и спорт в ВУЗах: интеграция в европейское образовательное пространство: Межд. электр. науч. конф. –Харьков, 2005, с.161-165.

88. Карпюк І. Модульно-рейтингова педагогічна технологія у фізичному вихованні студентів / І. Карпюк // Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. – Львів, 2005. - С.153-162.

89. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В. Клименко. - К. : Здоров'я, 1987. - 168 с.

90. Клименко С.К. Особливості побудови процесу фізичного виховання студентів музичних ВНЗ з ознаками порушень постави / С.К. Клименко, Л.І. Юмашева // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. - Вип. 1: зб. наук. пр. – К.,2005. – С. 68-71.

91. Кобозов М.М. Розвиток спеціальних якостей у студентів педагогічних вищих навчальних закладів з урахуванням майбутньої спеціальності / М.М. Кобозов [та ін.] // Концепція підготовки спеціалістів ФК в Україні: матеріали II Всеукр. наук.-проф. конф., Київ-Луцьк. –К., 1996. - С. 63-68.

92. Ковальський В.В. Зміст і основні напрямки фізичного виховання студентів в вузах нового типу / В.В. Ковальський, В.П. Шоурек // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр. - Рівне: Ліста, 1999. - С. 168-170.

93. Кожевнікова Л. Формування оптимальної структури координаційних здібностей студентів педагогічних спеціальностей / Л. Кожевнікова, С. Федорчак, Г. Ванькова // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фіз. культ. та спорту, 2009, Т. 2. - С. 59-63.

94. Козетов И. И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7-9 лет: Автореферат дисс.

канд. ... наук по физ. восп. и спорта: 24.00.02 / Игорь Иванович Козетов, Нац. Ун-т физ. восп. и спорта. – К., 2001. – 16 с.

95. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): Дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Сергій Петрович Козіброцький; Луцький держ. техн..ун-т. — Луцьк, 2002. — 190 с.

96. Конюх А.П. Изучение физической подготовленности студенток высших учебных заведений в динамике года / А.П. Конюх, Н.В. Маликов // Педагогика, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вих. і спорту: Наук. монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ (ХХІІІ). - 2003, № 7. – С. 64 – 71.

97. Корлякова, С.Г. Психомоторные способности музыкантов: генезис и формирование: монография / С.Г. Корлякова. – Ставрополь: СГУ, 2008. – 336 с.

98. Корлякова С.Г. Психофизиологические механизмы формирования исполнительской техники музыкантов / С.Г. Корлякова // Известия Таганрогского гос. радиотехн. ун-та (ТРТУ), 2006. - № 13 (68). - С. 208- 212

99. Котельникова В.И. Планирование и организация профессионально-прикладной физической подготовки / В.И. Котельникова, В.К. Шеманаев // Вопросы физ. восп. студентов: межвуз. сб. – Л., 1986. –Вып. XVII. – С. 26-31.

100. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих: 24.00.02 / Євген Олександрович Котов; Луцький ін-т розвитку людини ун-ту "Україна". — Луцьк, 2003. – 180 с.

101. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры / П.К. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 146 с.

102. Краснов В.П. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у навчальний процес з фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах / В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. - № 2. - С. 23-31.

103. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці: навч. посіб. / Я.В. Крушельницька. –К.: КНЕУ, 2000. – 232 с.
104. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная подготовка как средство, направленное на повышение эффективности физического воспитания студентов / В.Н.Кудрицкий, В.П. Артемьев, В.А. Цапенко // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: матер. конф. - Донецьк, 2004. - С. 417-418.
105. Кузнєцова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Олена Тимофіївна Кузнєцова; Львівський держ. ун-т фізичної культури. - Львів, 2005. – 23 с.
106. Куриленко Д.Ю. Специфические координационные способности / Д.Ю. Куриленко // Мир спорта. – 2002. - № 3-4. - С. 16-21.
107. Лапко В.Г. Специфіка фізичної підготовки студентів музичних вищих навчальних закладів / В.Г. Лапко // Фізична підготовленість та здоров'я населення: Міжнар. наук.симпозіум. – Одеса, 1998. – С.
108. Леонов О.З. Основні складові системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах зарубіжних країн / О.З. Леонов // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15. - Вип.1: зб. наук. пр. – К., 2005. – С. 101-108.
109. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник для фізкультурних вузів / М.М. Линець. – Львів: «Штабар», 1997. – 207 с.
110. Литвин О.Т. Історичні передумови і теоретико-методологічні основи сучасної системи фізичного виховання: Дис... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Олег тарасович Литвин; Нац. ун-т фіз. вих. та спорту України. - 2008. – 204 с.
111. Лошицька Т.І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання :

дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Тамара іванівна Лоцицька; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. — К., 2007. — 225 с.

112. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение / В.П. Лукьяненко // Теория и практика физической культуры, 1991. - № 4. - С. 2-9. 58

113. Любомирский Л.Е. Особенности управления точностными двигательными действиями у школьников разного возраста / Л.Е. Любомирский // Физиология человека. - 1983. — Т 9. - № 1. - С. 58-65.

114. Лях В.И. Исследования координационных способностей детей школьного возраста: Дис... д-ра пед. наук / Владимир Иосифович Лях. — М., 1990. — 514 с.

115. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие: Уч. пособие / В.И. Лях. —М.: Дивизион, 2006. - 290 с.

116. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 11. - С. 20-26.

117. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей / В.И. Лях // Физическая культура в школе. — 2001. - № 2. — С. 7-14.

118. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Уч. пособие / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 1998. — 204 с.

119. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Уч. пособие / А.М. Максименко. - М.: Физкультура и спорт, 1999. — 165 с.

120. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Олександр Олександрович Малімон; Волинський держ. пед. ун-т імені Лесі Українки. — Луцьк, 1999. — 19 с.

121. Малинский И.И. Реформирование системы высшего образования в Украине и физического воспитания молодежи / И.И. Малинский, Т.П. Гусев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. –Х., 2006. - № 1, С. 82-86.

122. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. –М.: Физкультура и спорт, 1991. – 160 с.

123. Месь А.В. Вдосконалення координаційних здібностей співробітників податкової міліції у процесі спеціальної фізичної підготовки: Методичні рекомендації / А.В. Месь. -Ірпінь, 2001. - 46 с.

124. Месь А.В. Комплексна оцінка фізичної підготовки військовослужбовців / А.В. Месь // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2001. №1. – С. 52-54.

125. Методы инструментальных измерений моторики спортсмена: Учебное пособие / Сост. Ю. И. Смирнов. – М., 1977. – 44 с.

126. Микитчик О.С. Розвиток координаційних здібностей стрибунів у воду 5-7 років на етапі початкової підготовки: Дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.01 / Ольга Сергіївна Микитчик; Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культ. і спорту. — Днапропетровськ, 2007. — 177 с.

127. Москатова А.К. Моторная система и координация: Лекции для студентов, аспирантов и слушателей факультетов усовершенсования ГЦОЛИФКа / А.К. Москатова– М., ГЦОЛИФК, 1989. – 27 с.

128. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н.А. Масальгин– М., 1974. – 151 с.

129. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательльно-координационного качества / Л.Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. - № 2. - С. 4-9.

130. Назаренко Л.Д. Развитие двигательльно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – С. 43-46, 57-77, 332.

131. Наскалов В.М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / В.М. Наскалов. // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 10. – С. 55-59.

132. Начинская С.В. Основы спортивной статистики: Учебное пособие / С.В. Начинская. – К.: Вища школа, 1987. – 188 с.

133. Ніколаєв С. Вікова динаміка управління рухами за параметрами простору, часу і зусилля / С. Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. - Т. 2. – С. 197-201

134. Новицкий Ю.В. Организационно-методический подход в индивидуализации процесса физического воспитания студентов: Дис. ... канд. пед. наук / Юрий Владимирович Новицкий. – К., 1977.

135. Озеров В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. - 320 с.

136. Олійник М.О. Правові основи організації і управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / М.О. Олійник, А.М. Скрипник / 3-тє вид., перероб. та доп. – Х.: ХАДІФК, 2000. - 292 с.

137. Опанасюк Ф.Г. Основы розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посібник для студентів ВНЗ / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. –Житомир: Державний агроєкологічний університет, 2006. - 332 с.

138. Основы методики виховання та вдосконалення координаційних здібностей: метод. посібник / уклад. Я.Я. Герасимович / вид. 2-ге, доп. та випр. – Чернівці: Рута, 2007. - 48 с.

139. Основы математической статистики: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

140. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів [Електронний ресурс] / П. Шмигов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. — 2006. — № 10. — С. 142-145.

141. Пейсахов Н. М. Закономерности динамики психических явлений / Пейсахов Н. М. — Казань, 1984. — 234 с.

142. Петренко Г.К. Розвиток координаційних здібностей учнів 5-6 класів у процесі навчання: дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Ганна Костянтинівна Петренко; Миколаївський держ. пед. ун-т. - Миколаїв, 2002. - 217 с.

143. Підсадочна О.П. Теоретичні основи використання засобів фізичної культури та спорту для підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності / О.П. Підсадочна, Г.Г. Лапшина // I Всеукр. наук.-практ. конф. «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». — 1993. - Ч II. - С. 198-200.

144. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Пильненький Володимир Володимирович; Львівський держ. ін-т фізичної культури. - Львів, 2005. — 22 с.

145. Платонов В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. — К.: КГИФК, 1992. — 54 с.

146. Плохинский Н.В. Биометрия /Н.В. Плохинский. - Новосибирск, 1970. — 36 с.

147. Положення про організацію навчального процесу підготовки фахівців за кредитно-модульною системою / Розроб.: І.Ф. Прокопенко, В.І. Євдокимов, А.В. Губа, [та ін.]. — Х.: ХНУРЕ, 2004. — 28 с.

148. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 23.01.06 р. № 4).

149. Приймаков А.А. Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет / А.А. Приймаков , И.И.Козетов // Наука в олимпийском спорте. - 2000. - № 1. - С.53-59.

150. Приступа Є. Тенденції розвитку ФВ в Україні / Є. Приступа // Концепція розвитку галузі фіз. фих. і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне, 1999. – С. 267-274.

151. Приходько В.В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання / В.В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. - № 2. - С. 31-36.

152. Прогнозирование в спорте / Сост.: В.И. Баландин, Ю.М. Блидов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.

153. Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації (Наказ МОН України від 14.11.2003 р. №757).

154. Професійна підготовка студентів педагогічних навчальних закладів: Метод. рекомендації для викладачів фізичного виховання і слухачів ПК / уклад. В.К. Давигора. – Ізмаїл: Ізмаїльський ДПІ, 1998. - 40 с.

155. Прохоров А.А. Організація фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ в сучасних умовах / А.А. Прохоров, В.Н. Корягін // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матер. конф. – Донецьк: ДОННУ, 2004. – С. 45-47.

156. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Уч. пособие / Р.Т. Раевский. - М: Высшая школа, 1985. - 136 с.

157. Раевский Р.Т. Физическое воспитание как составная часть образования учащейся молодежи / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, А.В. Домашенко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2002. - № 1. – С.31-37.

158. Раевский Р.Т. Физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, В.Г. Лапко // Олимпийский спорт и спорт для всех: тезисы V международного научного конгресса. – Минск: Белорусская государственная академия физической культуры, 2001. – С. 374.

159. Ровний А.С. Загальні механізми управління рухами людини / А.С. Ровний // Теорія і практика фізичного виховання. - 2004. - № 3. – С. 27-34.
160. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А.С. Ровний. –Х.: ХАДІФК, 2001. - 219 с.
161. Ровний А.С. Формування довільних рухів / А.С. Ровний // Слобожанський науково-спортивний вісник. - Х., 2004. - № 7. – С. 216-224.
162. Родин Ю.И. Освоение сложнокоординационных двигательных действий – один из основных путей решения задачи физического воспитания / Ю.И. Родин, В.П. Аксенов // Проблемы проектирования региональных систем физического воспитания: Тез. докл. Международной конференции. – Тула, 1997. – С. 315-316.
163. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В.А. Романенко. - Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
164. Романенко В.А. Профессиональная физическая подготовка / В.А. Романенко // Физкультура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ: Междунар. науч. конгресс, Ч. II. – Минск, 1999. - С. 17-19.
165. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Татьяна Владимировна Романова. – М., 2006. - 119 с.
166. Рыбачук Н.А. Модель подготовки современного учителя в процессе физического воспитания в педагогическом вузе нефизкультурного профиля теория и практика физической культуры / Н.А. Рыбачук // Теория и практика физической культуры, 2002. № 12. – С. 9-13.
167. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: Дис... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Сергій Ананійович Савчук; Луцький держ. технічний ун-т. — Луцьк, 2002. — 179 с.
168. Селезнев А.В. Универсальная формула для определения оценки по физическому воспитанию в зависимости от динамики результатов

тестирования / А.В. Селезнев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С.51-52.

169. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: Учебное пособие / Л.П. Сергиенко. – К.: Вища школа, 2004. – 631 с.

170. Сергиенко Л.П. Педагогический контроль развития координационных способностей и подростков / Л.П. Сергиенко // Наука в олимпийском спорте. – 2002. - № 1. – С. 47-53.

171. Сергиенко Л.П. Психомоторні здібності людини: загальне поняття, класифікація і значення в системі спортивного відбору / Л.П.Сергиенко, Н.Г.Чекмарьова // Теорія та методика фізичного виховання. - 2007. - № 3. - С. 6-10.

172. Сергиенко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / Л.П. Сергиенко. –К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.

173. Сеченов И.М. Очерки рабочих движений / И.М. Сеченов. – М., 1901.

174. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Спб.: Речь, 2006. - 350с.

175. Соболев Ю.Л. Приоритетные направления в решении проблем организации ФВ студентов / Ю.Л. Соболев, Н.Б. Карпова // Концепція розвитку галузі фіз. вих.. та спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне, 2001. – Вип. 2. – С. 314-317.

176. Становлення національної системи фізичного виховання студентської молоді України [Електронний ресурс] / А. Домашенко, Р. Раєвський, С. Канішевський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. — 2003. — № 16. — С. 16-23.

177. Сулейманов И.И. Общее физкультурное образование: Учебник / И.И. Сулейманов [и др.]. – Омск: СибГАФК, 1999. - Том 1. – 128 с.

178. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей: Лекции / И.И. Сулейманов. – Омск, 1986. – 22 с.

179. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
180. Таллина О.А. Развитие музыкальных способностей на примере музыкального звуковысотного восприятия: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Таллина, Ольга Алексеевна. - М., 1995. -223 с.
181. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. - М., 1978.
182. Ткачев Ф.Т. Физическая культура в трудовом процессе / Ф.Т. Ткачев. - К.: Здоров'я, 1977. - 93 с.
183. Тимошенко О.В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури: монографія / О.В. Тимошенко. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. - 421 с.
184. Тимошенко О.В. Формування професійно-прикладних навичок майбутніх вчителів музики засобами фізичного виховання / О.В. Тимошенко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вих. та спорту: зб. наук. праць. –Х., ХХІІІ, 2000. - № 17. - С. 8-11.
185. Тихонова В.А. Вплив розвитку психомоторної функції на формування рухових навичок у підлітків на уроках фізичної культури / В.А. Тихонова, У.В. Сидорко, Г.С. Чесноков // Теорія та практика фізичного виховання. – 2001. – № 4. – С. 8-11.
186. Тестирование в спортивной медицине / Сост.: В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
187. Толкачева И.Т. Влияние физической нагрузки на быстроту и точность произвольных движений музыкантов / Толкачева И.Т. // Теория и практика физической культуры. - 1971. - № 5. - С. 59-61.
188. Толкачева И.Т. Влияние физической нагрузки на психомоторные процессы музыкантов / Толкачева И.Т. // Теория и практика физической культуры. - 1980. - № 5. - С. 42-45.

189. Толкачева И.Т. Влияние физической нагрузки на чувство ритма музыкантов / Толкачева И.Т. // Теория и практика физической культуры. - 1974. - № 1. - С. 55-59.

190. Туревский И.М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей: (структура, онтогенез, тренировка): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Илья Мордухович Туревский. – М., 1980. - 22 с.

191. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

192. Филинков В. Факторы обеспечения профессионально-прикладной физической подготовки студентов специального медицинского отделения / В. Филинков, Ю. Подопригора, Л. Голубева // Теорія і практика фізичного виховання, 2004. - №3. - С.192-195.

193. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.

194. Фридман Л.М. Моделирование в учебной деятельности / Л.М. Фридман // Формирование учебной деятельности школьников. – М.: Педагогика, 1982. – С. 73-86.

195. Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: дис... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Світлана Владиславівна Халайджи; Львівський держ. ун-т фіз. культ. — Львів, 2006. — 268 с.

196. Хелл А. Лосан. Физическое воспитание и реформы в вузах США / Лосан. А. Хелл // Теория и практика физической культуры, 1995. – С. 3-27.

197. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. / О. М. Худолій / 2-е вид., випр. — Х.: «ОВС», 2008. — 406 с.

198. Цагарелли Ю.А. Психология музыкально-исполнительской деятельности: Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03 / Юрий Алексеевич Цагарелли. - Казань, 1989. - 425 с.

199. Церковна О.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Олена Вікторівна Церковна; Харківська держ. академія фіз. культури. — Х., 2007. — 21 с.

200. Чабан І.П. Організація навчального процесу з фізичного виховання на основі кредитно-модульної системи / І.П. Чабан, С.С. Васильченко, О.А. Медзик // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матер. 7 Всеукр. студ. наук.-практ.конф. – Суми, 2007. – С.197-201.

201. Чабан І. П. Професійно-прикладна спрямованість фізичного виховання студентів-лінгвістів / І. П. Чабан // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вих.: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2002. – № 15. – С. 66–72.

202. Чміль О. Шляхи оптимізації програми з фізичного виховання у ВНЗ / Чміль О. [та ін.] // Молода спортивна наука України.: зб. наук. праць в галузі фіз. культ. і спорту. - Вип. 7: - у 3-х т. –Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – Т.2. – С. 186-189.

203. Щербак Л. М. Моделювання та контроль навчального процесу на заняттях з фізичного виховання молоді вищих навчальних закладів / Л. М. Щербак, А. В. Тимошенко. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. — Х., 2001. — № 15. — С. 16-20.

204. Шестерова Л.Е. Зависимость ловкости от функционального состояния анализирующей системы / Л.Е. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. праць. – Х., 1999. – С. 4-5.

205. Юмашева Л.И. Коррекция нарушений осанки студентов музыкального вуза в процессе физического воспитания: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Любовь Ивановна Юмашева; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України – К., 2007. - 216 с.

206. Юмашева Л.И. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов различных специальностей / Л.И. Юмашева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. –Х., ХГАДИ (ХХПИ), 2002. - №2. - С. 82-86.

207. Юник Д.Г. Увага як фактор формування виконавської надійності баяніста у вузах музично-педагогічної спеціальності: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. / Дмитро григорович Юник. – К., 1993. – 202 с.

208. Ячнюк Ю. Фізична підготовка як один із шляхів формування професійної надійності фахівця / Ю. Ячнюк // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2004. - Вип. 8. – Т. 4. - С. 401-405.

209. Burton A.W. Movement skill Assessment / A.W. Burton, D.E. Miller. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1998. – 406 p.

210. Einfeld K. Zur Variabilität der koordinativ-motorischen Entwicklung / K. Einfeld, P. Hirtz // Koordinative Fähigkeiten - koordinative Kompetenz. - Berlin, 2002. - S. 119-122.

211. Fleishman E. A.: Structure and measurement of psychomotor abilities / E. A. Fleishman. In: SINGER, R. N. (Hrsg.): The psychomotor domain: movement behaviour. Philadelphia 1972. - P. 78-106.

212. Foundations of physical education and sport / Deborah A. Wuest, Charles A. Bucher. – Boston, 1995. – 472 p.

213. Friedrich F. Sensomotorische steuernsfähigkeit in sport / F. Friedrich // Sport Kinetic'95. The Proceedings of 4-th International Scientific Conference sport kinetics. – Prague: Faculty of Physical Education and Sport Charles University, 1996. – P. 166 – 176.

214. Hirtz P. Koordinative Fähigkeiten im Schulsport / P. Hirtz. – Berlin: Volk und Wissen, 1995. – 223 s.

215. Ljach W. Struktura koordynacyjnych zdolności motorycznych i kontrola koordynacyjnego przygotowania wyselekcjonowanych piłkarzy nożnych na etapie szkolenia specjalistycznego / W. Ljach, Z. Witkowski, W. Ćmuda // Efektywnon

systemy w szkoleniu w różnych dyscyplinach sportu: Materiały międzynarodowej konferencji. – Sydney, 2000. – S. 139-142.

216. Lyach W. Die koordinative Vorbereitung des Sportlers in den Sportspielen der Mannschaften / W. Lyach // Science in Sports Team Games / ed. I. Bergier. – Białą Podlaska, 1995. – S. 140-154.

217. Mechling. H. Von koordinativen Fähigkeiten zum Strategie-Adaptions-Ansatz / H. Mechling, J. Munzert. Handbuch Bewegungswissenschaft. – Bewegungslehre. Scorndorf: Hofmann, 2003. – S. 347-369.

218. Motor Learning. Principles and Practices / John. N Drowatzky. – Toledo, Ohio, 1975. – 294 p.

219. Rostock J., Zimmermann K. Koordinationstraining als Fertigkeiten und Fähigkeitstraining / J. Rostock, K. Zimmermann P. // Bewegungskoordination und sportliche Leistung integrativ betrachtet. - Hamburg: Czwalina, 1997. – S. 182-186.

220. Sadovski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monografie / Ed.J. Sadovski: International Association of sport kinetics. – Białą Podlaska, 2005. – 468 s.

221. Schabel G. Zur Variabilität der koordinativ-motorischen Entwicklung // Koordinative Fähigkeiten - koordinative Kompetenz. - Berlin, 2002. - S. 119-122.

222. Starosta W. // Nowy sposib pomiary i oceny koordynacji ruchowej. Monografie, 1977, AFWW Poznanju, wr. 96, - Poznac.

223. Strassen B.A. Conceptual Model of Instruction // Teaching Practice: Problem and Perspective Woolsey C.N. Organization of somatic sensory and motor areas of the cerebral cortex. In: Biological and Biochemical Bases of Behavior (Eds. H.F. Harlow and C.N.Woolsey). Univ. Wisconsin Press, Madison, 1958, 63–81.(stones E.,Morris S.)– Ind. 1992. - P.172-186

224. Zimmermann K. Koordinative Fähigkeiten und beweglichkeit. In: K. Meinelshnabel: Bewegungslehre. – Sportmotorik. – Berlin, 1998. – S. 206-236.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

Інститут _____

Курс _____

Стать _____

Спеціалізація (музичний інструмент) _____

1. Ведете здоровий спосіб життя?
 - a) так;
 - b) скоріше так, ніж ні;
 - c) скоріше ні, ніж так;
 - d) ні.
2. Чи займалися до вступу в університет спортом?
 - a) так;
 - b) ні.
3. Якщо так, то яким? _____
4. Який, на вашу думку, маєте рівень фізичної підготовки?
 - a) нижче за середній;
 - b) середній;
 - c) вище за середній;
 - d) високий.
5. Чи прагнете підвищити свій рівень фізичної підготовки?
 - a) так;
 - b) ні.
6. Чи займаєтесь фізичною культурою самостійно?
 - a) так;
 - b) ні.
7. Чи достатньо маєте знань для самостійних занять фізичною культурою та спортом?
 - a) так;
 - b) ні.
8. Які основні форми фізичної культури використовуєте?
 - a) ранкова зарядка;
 - b) оздоровчий біг;
 - c) заняття фізичною культурою і відпрацювання;
 - d) спортивні секції;
 - e) інше _____..
9. Вважаєте ФК важливою дисципліною?
 - a) так;
 - b) маю, але недостатньо;
 - c) ні.

10. Причини відвідування занять ФК:
- a) бажання отримати позитивну оцінку;
 - b) бажання підвищити рівень фізичної підготовки;
 - c) розуміння позитивного значення ФК для здоров'я;
 - d) інше _____.
11. Чи хотіли б займатися спортом?
- a) так;
 - b) так, але не вистачає часу;
 - c) ні.
12. Якщо так, то яким? _____.
13. Чи відмічаєте покращення самопочуття після занять ФК?
- a) так;
 - b) ні.
14. Чи відчуваєте втому в кінці робочого дня?
- a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.
15. Якщо так, то яку?
- a) нервово-емоційну;
 - b) фізичну;
 - c) розумову.
16. Які групи м'язів найбільш втомлюються після довготривалої гри на музичному інструменті?
-
17. Які фізичні якості найбільш необхідні для професійної діяльності(гри на музичному інструменті)?
- a) витривалість;
 - b) сила;
 - c) гнучкість;
 - d) швидкість;
 - e) координаційні здібності.
18. Які емоційно-вольові якості найбільш значущі для успішної діяльності студента-музиканта?
- a) цілеспрямованість;
 - b) впевненість у своїх силах;
 - c) емоційна стійкість;
 - d) інше _____.

ОПИТУВАЛЬНИК
для професорсько-викладацького складу фахових кафедр
музично-педагогічних спеціальностей

1. Які природні задатки зумовлюють заняття музикою?

2. Які функції і системи організму беруть участь у музичній діяльності?

3. Якими спеціальними вміннями й навичками має володіти абітурієнт для вступу до музично-педагогічних спеціальностей вищого навчального закладу?

4. Які фактори впливають на рівень оволодіння музичним інструментом?

5. Що входить до структури професійної підготовки вчителя музики?

6. Які негативні чинники навчання і професійної діяльності студентів?

7. Скільки годин на день займають безпосередньо заняття музикою?

8. Чи важлива фізична підготовка для вчителя музики?

9. Якщо так, то які якості та здібності найважливіші?

10. Які властивості психіки необхідні у професійній підготовці вчителя музики?

11. Якими музичними інструментами володіють студенти?

12. Які дисципліни належать до професійного та практичного циклу підготовки?

13. Як оцінюється рівень професійної майстерності майбутнього вчителя музики?

14. У яких сферах діяльності можуть працювати випускники?

Вправи для розвитку швидкості сенсомоторних реакцій

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Ходьба та біг зі зміною напрямку за сигналом	1'-2'	Поступово зменшувати час між сигналами
2	Вправи зі зміною виду пересування за певним сигналом	1'-2'	Поступово збільшувати варіанти вибору
3	Біг з різного старту: високого, низького, з упору стоячи на колінах, з упору лежачи, з положення лежачи на спині тощо	1'-2'	Виконувати на невелику відстань (декілька кроків), зупинятися за сигналом
4	Стрибки через скакалку, що обертається по колу	1'-2'	

Вправи для розвитку частоти рухів верхніх кінцівок

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Оберти скакалки по чергово правою та лівою рукою збоку від тулуба в максимальному темпі	по 2 підходи до 30"	Починати з 5", поступово збільшуючи час виконання вправи
2	Ходьба з оплесками під кожний крок, по 2 оплески за крок, по 4 оплески за крок і т.д.	2'	Вести підрахунок по крокам
3	Біг з високим підніманням стегна в максимальному темпі, руки вперед-донизу, долоні донизу	2 підходи до 30"	Торкатися колінами долоней
4	Ведення баскетбольного м'яча на місці двома руками у максимальному темпі	до 1'	Починати з 5", поступово збільшуючи час виконання вправи
5	Те ж що і вправа 3 однією рукою	до 1'	Починати з 5", поступово збільшуючи час виконання вправи
6	Те ж, що і вправа 3 по чергово правою та лівою рукою	до 1'	Починати з 5", поступово збільшуючи час виконання вправи
7	Набивання м'яча біля стінки двома руками в максимальному темпі	до 1'	Починати з 5", поступово збільшуючи час виконання вправи
8	Передачі м'яча в парах двома руками в максимальному темпі	2'	Варіювати відстань між партнерами

Вправи для розвитку статичної рівноваги

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	1-4. Стійка на носках, дугами назовні руки в сторони 5-8. Стійка на носках, дугами назовні руки вгору, очі заплющені 9-12. Стійка на носках, дугами назовні руки в сторони 13-16. ВП	4-8 разів	Підборіддя підняти, ноги та руки тримати напруженими
2	ВП руки вперед 1-4. Стійка на носках, поворот тулуба наліво, руки в сторони 5-8. Стійка на носках, руки вгору 9-12. Стійка на носках, поворот тулуба направо, руки в сторони 13-16. ВП	4-8 разів	Підборіддя підняти, ноги та руки тримати напруженими
3	ВП руки в сторони 1. Праву вперед, руки вперед 2. Праву в сторону, руки в сторону 3. Праву вперед, руки вперед 4. ВП 5-8. Те ж лівою	4-8 разів	Ноги не згинати, тулуб тримати прямо
4	ВП те ж саме 1-4. Ліву в сторону, руки в сторони 5-8. Стійка на носках, руки вгору 9-12. Праву в сторону, руки в сторони 13-16. ВП	4-8 разів	Ноги не згинати, тулуб тримати прямо
5	ВП стійка на лівій (правій), права вперед 1-8 Стійка на лівому носку, руки в сторони ВП	4-8 разів	Ноги не згинати, тулуб тримати прямо
6	ВП те ж саме 1. Нахил, ліву назад, руки вперед 2. Поворот тулуба наліво, ліва назад, ліва рука в сторону 3. Нахил, ліву назад, руки вперед 4. ВП 5-8. Теж в іншу сторону	4-8 разів	Ноги не згинати, тулуб тримати прямо
7	ВП те ж саме 1-4. Нахил, ліва назад 5-7. Напівнахил назад, ліва вперед 8. ВП 9-12. Нахил, права назад 13-15. Напівнахил назад, права вперед 16. ВП	4-8 разів	Ноги не згинати, тулуб тримати прямо
8	ВП Стійка ноги нарізно лівою 1-4. Стійка на носках, руки в сторони 5-8. Те ж із заплющеними очима 9-12. Стійка на носках, руки в сторони	4-8 разів	Підборіддя підняти, ноги та руки тримати напруженими

	13-16. ВП		
9	ВП Сійка ноги нарізно правою 1-4. Сійка на носках, руки в сторони 5-8. Те ж із заплющеними очима 9-12. Сійка на носках, руки в сторони 13-16. ВП	4-8 разів	Підборіддя підняти, ноги та руки тримати напруженими
10	1-4. Коло тулубом вліво, руки на пояс 5-8. Те ж із заплющеними очима 9-12. Сійка на носках, коло тулубом вліво, руки на пояс 13-16. Те ж із заплющеними очима	4 рази	Темп повільний
11	ВП Сійка повздовжньо до гімнастичної лави на відстані кроку 1. Крок лівою на лаву, руки на пояс 2-4. Рівновага на лівій на лаві, руки в сторону 5. Крок правою назад з лави, руки на пояс 6-8. ВП 9-16. Те ж саме правою	4-8 разів	Підборіддя підняти, у рівновазі прогнутися, руки та ноги тримати напруженими
12	ВП сійка на правій, ліва назад, руки в сторони 1-2. Стрибком сійка на лівій, права назад, руки в сторони 3-4. Стрибком ВП	4-8 разів	Підборіддя тримати прямо, ноги не згинати

Вправи для розвитку вестибулярної стійкості

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Ходьба на носках по лінії спиною вперед	До 8 підходів	Поступово збільшувати довжину дистанції
2	Ходьба по гімнастичній лаві або низькій колоді з заплющеними очима	До 8 підходів	Поступово збільшувати довжину дистанції
3	Стрибки через гімнастичну лаву з просуванням вперед	До 8 підходів	Стрибати без зупинки
4	Ходьба по гімнастичній лаві або низькій колоді після серії присідів, стрибків, поворотів тулуба, перекидів тощо.	До 8 підходів	Поступово ускладнювати попередню дію
5	1-4. 2 стрибки з поворотом наліво на 180° 5-8. Сійка на носках, руки в сторони 9-12. 2 стрибки з поворотом направо на 180° 13-16. Сійка на носках, руки в сторони	4-8 разів	Підборіддя тримати прямо, лопатки звести
6	1-4. 2 стрибки з поворотом наліво на 180° 5-8. Рівновага на правій, руки в сторони 9-12. 2 стрибки з поворотом направо на 180° 13-16. Рівновага на лівій, руки в сторони	4-8 разів	Руки та ноги тримати напруженими, у рівновазі прогнутися

7	1-4. 2 стрибки з поворотом на 360° 5-8. Сійка на носках, руки в сторони	4-8 разів	Підборіддя тримати прямо, лопатки звести
8	1-4. 2 стрибки з поворотом наліво на 360° 5-8. Рівновага на правій, руки в сторони 9-12. 2 стрибки з поворотом направо на 360° 13-16. Рівновага на лівій, руки в сторони	4-8 разів	Руки та ноги тримати напруженими, у рівновазі прогнутися

Вправи для розвитку відчуття просторово-часових і динамічних параметрів рухів

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Вправи для розвитку динамічних параметрів рухів			
1	ВП руки вперед, кисті в кулак 1-2. стиснути кисті з максимальним зусиллям (щосили) 3-4. Стиснути кисті у напівсили 5-6. Стиснути кисті учвертьсили 7-8. Руки вниз	4-8 разів	На рахунок 7-8 руки розслабляти
2	ВП набивний м'яч вгорі Перекладаючи м'яч з руки на руку по чергово опускаючи одну руку з м'ячем вниз та піднімати вгору	4-8 разів	Руки не згинати, опускати та піднімати руку з м'ячем дугою назовні
3	Підкидання набивного м'яча двома руками знизу	1'-2'	Концентрувати увагу на вазі м'яча
4	Кидки набивного м'яча двома руками від грудей	2'	Виконувати біля стінки, ловити м'яч, що відбивається
5	Те ж, що і вправа 4 двома руками з-за голови	2'	Концентрувати увагу на вазі м'яча
6	Те ж, що і вправа 4 двома руками знизу	2'	Концентрувати увагу на вазі м'яча
7	Те ж, що і вправа 4, однією рукою від плеча	2'	Концентрувати увагу на вазі м'яча
8	Передачі по чергово тенісного та набивного м'яча в парах	2'	Концентрувати увагу на вазі м'ячів
Вправи для розвитку просторових параметрів рухів			
1	Ходьба широкими, вузькими, звичайними кроками по розмітці	1'-2'	Виконувати під рахунок
2	Стрибки на двох з просуванням вперед різної довжини: короткі, довгі, середні по розмітці	1'-2'	Виконувати під рахунок
3	Міжскоки різної довжини	1'-2'	Виконувати під рахунок
4	Стрибки по «купинах»	1'-2'	Намалювати крейдою кола невеликого діаметру у довільному розташуванні

5	Біг з перешкодами	1'-2'	Поступово збільшувати кількість перешкод та зменшувати відстань між ними
6	Різновиди пересувань з чергуванням з відкритими та заплющеними очима	1'-2'	Заплющувати та відкривати очі на певну кількість кроків
	Ходьба по лінії з заплющеними очима	1'-2'	Поступово збільшувати довжину лінії
	Ходьба до вказаного орієнтиру з заплющеними очима	1'-2'	Варіювати відстань до орієнтиру
Вправи для розвитку часових параметрів рухів			
1	Ходьба та біг по часових відрізках	3'-4'	Час фіксувати сигналами
2	Ходьба та біг на заданий час: 5 с, 10 с, 30 с і т.д.	3'-4'	Спочатку фіксувати час сигналом, а потім самостійно зупинятися
Вправи на розвиток комплексної оцінки параметрів рухів			
1	Метання тенісного м'яча в горизонтальну ціль	2-4 підходи по 10-15 разів	Виконувати з різної відстані
2	Кидки баскетбольного м'яча в кошик	2-4 підходи по 10-15 разів	Виконувати з різної відстані
3	Передачі і ловля м'ячів різного розміру та ваги в русі	6-8 разів	Виконувати в парах, трійках, четвірках
4	Пересування з доланням перешкод у заданий час	до 4 разів	Поступово зменшувати час виконання вправ
	Естафети та рухливі ігри з вправами 1-4	до 5'	Проводити ігровим або змагальним методом

Вправи для розвитку довільного розслаблення м'язів

№ п/п	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	1-2. Підняти плечі, напружити 3-4. Опустити, розслабитися	4-8 разів	Відчуття напруження і розслаблення м'язів плечей
2	1-2 Відвести плечі назад, напружити 3-4. ВП, розслабити 5-6 Плечі вперед, напружити 7-8. ВП, розслабити	4-8 разів	Відчуття напруження і розслаблення м'язів плечей
3	1-2. Руки вперед, напружити 3-4 Руки вниз, розслабити	4-8 разів	Опускати руки різко після сигналу
4	1-2. Руки вгору, напружити 3-4 Руки вниз, розслабити	4-8 разів	Опускати руки різко після сигналу
5	ВП руки в сторони 1. Напружити кисті 2. Кисті в кулак 3. Кисті вгору 4. Кисті вниз, розслабити	4-8 разів	Відчуття напруження і розслаблення м'язів рук

6	ВП руки вперед 1-2. Праву кисть підняти напружити, ліву опустити розслабити 3-4. те ж саме навпаки	4–8 разів	Відчути напруження і розслаблення м'язів рук
17	ВП руки в сторони, напружити 1-8 Зігнути руки вниз, розслабити	4–8 разів	Зробити декілька вільних коливань передпліччями
8	ВП ліва рука вгору, кисть в кулак, напружити, права вільно вниз 1-2. 2 пружні відведення лівою рукою 3-4. Те ж правою зі зманою положення рук	4–8 разів	Напружувати руку вгорі, внизу розслабляти
9	ВП Сійка ноги нарізно, руки розслаблені 1. Поворот тулуба наліво 2. Те ж направо	4–8 разів	Руки вільно йдуть за тулубом
10	ВП сійка ноги нарізно, напівнахил, руки вниз розслаблені 1-8 Маятникоподібні рухи руками в сторони	4–8 разів	Тулуб не повертати
11	Те ж, що і вправа 10 з поворотами тулуба наліво-направо	4–8 разів	Руки вільно йдуть за тулубом
12	1-4. Сійка на носках, дугами назовні руки вгору, вдих 5-8. нахил, руки вниз, видих, розслабитися	4–8 разів	Руки пасивно йдуть за плечима
13	Ходьба з розслабленими руками	до 1'	Руки рухаються за інерцією по ходу руху
14	Біг з розслабленими руками	до 1'	Руки рухаються за інерцією по ходу руху
15	Стрибки з розслабленими руками	до 1'	Руки рухаються за інерцією по ходу руху
16	Те ж, що і вправи 13, 14, 15, з почерговим напруженням та розслабленням рук	до 1'	Напруження та розслаблення рук виконувати на певну кількість кроків

Методичні особливості вдосконалення координаційних здібностей майбутніх учителів музики

№ п/п	Показник КЗ	Засоби вдосконалення	Методи вдосконалення	Компоненти навантаження
1	Швидкість сенсомоторних реакцій	Різновиди пересувань з раптовою зміною напрямку руху, виду пересування або зупинкою за сигналом. Вправи, що вимагають термінової оцінки ситуації та вибору адекватної рухової дії у відповідь. Естафети, рухливі та спортивні ігри.	Метод стандартно-повторної вправи. Метод варіативної вправи Ігровий метод. Змагальний метод.	Кількість повторень в одній серії складає від 4—6 до 15-20 реагувань, кількість серій — 3-6. Інтервал активного відпочинку між серіями — 2-3 хв або до пульсу 100 уд/хв до повного відновлення працездатності. При застосуванні ігор їхня тривалість не повинна викликати значної втоми (10-15 хв)
2	Частота рухів верхніх кінцівок	Вправи з максимальної частотою рухів.	Метод стандартно-повторної вправи. Метод варіативної вправи.	5-8 повторень вправи у серії або 15-30 с безперервної роботи до пульсу 140 уд/хв. Відпочинок між серіями вправ до пульсу 100 уд/хв або до повного відновлення працездатності.
3	Статична рівновага та вестибулярна стійкість	Утримування рівноваги в заданій позі. Стрибки з поворотом на 90°, 180° та 360°. Статичні вправи з обмеженням зорового контролю. Вправи на колоді різної висоти. Акробатичні вправи. Фіксація статичних положень після обертальних рухів. Вправи на рівновагу після обертань, поворотів. Завдання на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом.	Метод стандартно-повторної вправи. Метод варіативної вправи. Змагальний метод.	Кількість повторень до появи координаційних порушень. Відпочинок до повного відновлення працездатності. У вправах на фоні втоми відпочинку немає.

		Вправи на рівновагу на фоні втоми. Підтримка рівноваги в умовах перешкод: з супутніми рухами, в єдиноборстві з партнером, з додатковими предметами тощо.		
4	Відчуття зусиль	Вправи на відтворення силових характеристик рухів. Зміна силових компонентів: виконання рухових завдань у повну силу, у напівсили, у чвертьсили. Спортивні та рухливі ігри, що вимагають точності м'язових зусиль.	Метод термінової інформації про виконання дії. Метод стандартно-повторної вправи. Метод варіативної вправи. Ігровий метод. Змагальний метод.	5-8 повторень вправи у серії або 15-30 с безперервної роботи до пульсу 140 уд/хв. Відпочинок між серіями вправ до пульсу 100 уд/хв або до повного відновлення працездатності.
5	Часова орієнтація	Вправи на відтворення часових характеристик рухів. Виконання рухів за заданий проміжок часу. Регулювання швидкості: виконання вправ у повільному, середньому та максимальному темпі. Спортивні та рухливі ігри, що вимагають часової орієнтації або зміни часових компонентів рухів.		Кількість повторень до появи координаційних порушень. Відпочинок до повного відновлення працездатності.
6	Просторова орієнтація	Вправи на відтворення просторових характеристик рухів. Вправи на точність рухів: положення тіла, амплітуди, задану відстань. Акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри, що вимагають просторової орієнтації.		Кількість повторень до появи координаційних порушень. Відпочинок до повного відновлення працездатності.
7	Почуття ритму	Танцювальні та гімнастичні вправи під музичний супровід. Вправи зі складною і завчасно детермінованою структурою, що виражаються у точності напрямку, швидкості, прискорення, зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів.	Метод варіативної вправи. Змагальний метод.	Комплекси вправ або танцювальні композиції з оптимальним відпочинком. 5-8 повторень складнокоординаційних вправ з відпочинком до пульсу 100 уд/хв
8	Здатність довільного	Вправи в одночасному поєднанні напруження однієї групи м'язів і розслаблення іншої.	Метод стандартно-повторної вправи.	5-8 повторень однієї вправи або серії з довільною

	розслаблення м'язів	<p>Вправи з підтриманням рухів за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин.</p> <p>Чергування короточасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням.</p> <p>Рухи за інерцією після досягнення граничної швидкості.</p> <p>Активне розслаблення м'язів, що не беруть участі в роботі.</p> <p>Цілісні рухові дії з установкою на акцентування фаз розслаблення.</p> <p>Використання ефекту полегшення умов за рахунок усунення часткового опору зовнішнього середовища.</p> <p>Поєднання фази розслаблення з форсованим видихом.</p> <p>Спокійне плавання та вправи у воді.</p>	<p>Метод варіативної вправи.</p> <p>Ідеомоторне тренування.</p>	кількістю вправ.
9	Увага	<p>Складнокоординаційні вправи з поєднанням одночасних рухів різними частинами тіла.</p> <p>Поєднання рухів рук у різному напрямку, у різних площинах, з різною амплітудою.</p> <p>Асиметричні рухи. Дзеркальне відображення вправ.</p> <p>Спортивні ігри, рухливі ігри, естафети, що потребують концентрації уваги.</p>	<p>Метод варіативної вправи.</p> <p>Ігровий метод.</p> <p>Змагальний метод.</p>	Кількість повторень до появи втоми. Відпочинок до повного відновлення працездатності.
10	Пам'ять	<p>Відтворення нових складнокоординаційних вправ після декількох повторень.</p> <p>Відтворення техніки виконання вправ або.</p> <p>Спортивні ігри, рухливі ігри, комбінації акробатичних вправ, танцювальні композиції різної координаційної складності.</p>	<p>Метод варіативної вправи.</p> <p>Ігровий метод.</p> <p>Змагальний метод.</p>	Кількість повторень до появи втоми. Відпочинок оптимальний.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання майбутніх учителів музики доцільно враховувати інтереси й потреби студентів, реалізовувати принципи індивідуалізації та диференціації, зокрема відповідно до статі та специфіки майбутньої професії.

2. При розробці алгоритму занять вправами координаційної спрямованості слід враховувати, які види координаційних здібностей впливають на рівень навчальних досягнень студентів з фахових дисциплін.

3. Для збільшення ефективності координаційної підготовки варто включати вправи координаційного характеру до ранкової гімнастики, сформувати звичку студентів до самостійних занять в режимі робочого дня.

4. Для запобігання адаптації до одноманітних вправ координаційного характеру та зниження їх ефективності у вдосконаленні координаційних здібностей варто постійно змінювати характер вправ, їх послідовність, варіювати вихідні положення та умови виконання вправ, а також застосовувати на заняттях різні види спорту.

5. Найбільш раціональною є система координаційної підготовки, що передбачає щоденні заняття вправами координаційної спрямованості.

6. Обов'язковими є методичні заняття з фізичного виховання, в процесі яких передбачена теоретична і методична підготовка з метою навчання студентів самостійного складання комплексів вправ координаційного характеру для самостійних використання та в майбутній роботі з учнями.

7. При складанні комплексу треба дотримуватися вимог до розвитку координаційних здібностей, які полягають у раціональному підборі компонентів навантаження: кількості, тривалості та характеру вправ, обсягу та інтенсивності, оптимальній тривалості відпочинку, частоти занять.

8. Під час занять вправами координаційної спрямованості бажано використовувати музичний супровід, використовувати у загально розвиваючих

вправах різноманітні предмети та застосовувати вправи для розслаблення м'язів й усунення їх надмірної напруженості з метою переключення навантажень та запобігання появи координаційних порушень.

9. Необхідно чергувати вправи локального, регіонального та глобального характеру, що зумовить активну нервово-психічну діяльність та включення у роботу всіх сенсорних систем організму студентів.

10. Кількість підходів потрібно визначати можливістю студента виконувати вправу таким чином, щоб зберегти всі задані параметри (техніку та темп, кількість повторень, інтервал відпочинку) без появи втоми та порушень координації.

11. З метою підвищення ефективності методичної підготовки бажано надавати студентам можливість самостійної розробки і проведення комплексів вправ координаційного характеру в процесі навчальних занять і передбачити можливість додаткового оцінювання за цей розділ. .

12. При побудові змісту занять з фізичного виховання для дівчат рекомендується часто застосовувати переважно танцювально-ритмічні вправи та види спорту, тоді як для юнаків – спортивні ігри.

13. Для посилення мотивації слід періодично застосовувати у координаційній підготовці ігровий та змагальний методи.

14. При проведенні занять з фізичного виховання майбутніх учителів музики варто реалізовувати оздоровчий аспект, оскільки впливу координаційної підготовки на рівень здоров'я студентів не виявлено.

15. У координаційній підготовці майбутніх учителів музики недоцільно застосовувати вправи та види спорту, які призводять до зменшення рухливості у суглобах верхніх кінцівок, негативно впливають на частоту рухів, мають можливість травмування кистей та пальців та зниження їх чутливості, як наприклад, важка атлетика, метання, виси та упори на гімнастичних приладах, надмірне використання силових тренажерів, волейбол.

16. Бажано при можливості проводити навчальні заняття з фізичного виховання на свіжому повітрі у зв'язку зі специфікою професійної діяльності студентів музично-педагогічних спеціальностей.

17. Для підвищення ефективності занять із застосуванням вправ координаційної спрямованості рекомендується дотримуватися педагогічних умов удосконалення координаційних здібностей студентів.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з дисципліни «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**»
для студентів музично-педагогічних спеціальностей
вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дана програма з фізичного виховання є обов'язковою для засвоєння студентами музично-педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів денної форми навчання.

Програма ґрунтується на нормативно-правових документах відповідного змісту: законах України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про вищу освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, концепції фізичного виховання в системі освіти України та інших документах, виданих Міністерством освіти і науки України.

Програма розроблена на основі навчальної програми для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації, створеної Міністерством освіти і науки України та науково-методичним центром вищої освіти (затвердженої наказом № 757 Міністерства освіти і науки України від 14 листопада 2003 р.).

Головною метою фізичного виховання студентів є зміцнення здоров'я, озброєння спеціальними теоретичними знаннями в галузі фізичної культури та основ здоров'я і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення, підвищення рівня загальної та професійної психофізіологічної підготовленості формуванні методичних та професійно-прикладних умінь і навичок, виховання соціальної активності.

До основних завдань, які вирішуються під час занять з фізичного виховання слід віднести:

- сформуванню достатній обсяг спеціальних теоретичних знань;
- сприяти досягненню високої розумової й фізичної працездатності;
- сприяти прискоренню професійного навчання шляхом розвитку загальних та спеціальних рухових здібностей та психофізіологічних показників;

- сформувані спеціальні методичні вміння застосовувати засоби фізичного виховання для самовдосконалення та в майбутній професійній діяльності;
- підвищити ефективність використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і рухової реабілітації;
- сприяти зміцненню здоров'я та профілактиці професійних захворювань і порушень діяльності організму.

Програмою передбачається загальний обсяг обов'язкових занять з фізичного виховання у ВНЗ не менше 4-х годин на тиждень за виключенням останнього семестру випускного курсу. Таким чином фізичне виховання студентів проводиться протягом 7 навчальних семестрів.

Побудова навчального процесу заснована на таких основних термінах і поняттях:

модуль – це логічно завершена частина теоретичного і практичного навчального матеріалу з окремої навчальної дисципліни, яка передбачена робочою навчальною програмою, протягом відпрацювання якої здійснюється оволодіння певним навчальним об'єктом та формування певного вміння;

змістовий модуль – це система навчальних елементів інтегрованого курсу чи навчальної дисципліни, що засвоюється за допомогою відповідних методів навчання.

навчальний елемент – це навчальний матеріал, розрахований на вивчення студентом, який охоплює переважно одну практичну навичку чи дискретну частину навчального матеріалу, необхідну для оволодіння нею.

модульний контроль – це діагностика засвоєння студентом навчального матеріалу модуля та досягнення цілей відпрацювання модуля за допомогою фонду кваліфікаційних завдань.

Програма містить у своїй структурі 7 навчальних модулів, що відповідають семестрам підготовки. Навчальний матеріал кожного модуля дисципліни «Фізичне виховання» реалізується через змістові модулі: **теоретична підготовка, методична підготовка, загальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка.**

Навчальна робота з кожного навчального модуля передбачає засвоєння матеріалу **теоретичної підготовки, методичної підготовки, практичних розділів фізичної підготовки** на навчальних і позанавчальних заняттях з фізичного виховання, формами яких є лекції, практичні заняття, самостійні заняття.

На основі даної програми кафедри фізичного виховання вищих навчальних закладів розробляють робочу програму, яка відповідає регіональним особливостям і тенденціям фізичного виховання, матеріально-технічній базі вищого закладу освіти, інтересам студентської молоді, спеціалізації викладацького складу. На розсуд викладачів визначається кількість годин на окремий змістовий модуль та кількість практичних, навально-методичних та лекційних занять.

Лекційні заняття передбачають озброєння студентів теоретичними знаннями загальних питань фізичного виховання та спорту та спеціальними знаннями прикладної спрямованості та формування методичних умінь самостійного підбору вправ спеціальної прикладної спрямованості та проведення їх комплексів з метою самовдосконалення та використання в майбутніх роботі з дітьми. На лекціях слід учить студентів самостійно поповнювати свої знання. Для цього необхідно активізувати їх пізнавальну діяльність, приділяти увагу невирішеним питанням, показувати тенденції розвитку методики навчання вправам і фізичних якостей.

Практичні заняття використовують різні види спорту та рухової активності та спрямовані на формування певних рухових умінь та навичок та розвиток фізичних та психофізіологічних якостей та здібностей.

У процесі самостійної роботи студенти, крім вивчення підручників, навчальних посібників, виконують завдання викладача використання методичних умінь та навичок, самостійних спостережень з наступним аналізом роботи вчителів.

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студент повинен **знати:**

- особливості професії вчителя музики та її вимоги до фізичних і психічних якостей професіонала;
- класифікацію координаційних здібностей, фізіологічні аспекти їх формування й розвитку;
- суть спеціальної координаційної підготовки та її завдання;
- характеристику прикладних вправ і видів спорту, які використовуються в процесі координаційної підготовки;
- навчальні нормативи спеціальної координаційної підготовки, особливості та умови їх застосування;
- шляхи підвищення працездатності та прискорення її відновлення у майбутній педагогічній діяльності;
- основи організації та методики процесу вдосконалення професійно важливих координаційних здібностей та важливих характеристик психіки студентів;
- організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами координаційної підготовки.

У процесі засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання» студент повинен **уміти**:

- займатися вправами координаційної спрямованості самостійно;
- володіти навичками самоконтролю;
- мати індивідуальну систему допоміжних засобів і прийомів розвитку професійно важливих координаційних здібностей та психічних показників;
- підбирати і використовувати вправ координаційної спрямованості з урахуванням музичної спеціалізації, вікових, статевих та індивідуальних особливостей тих, хто займається.

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Семестр підготовки	№ змістових модулів	Назва модулів та змістових модулів	Час проходження матеріалу кредити / години				
			Всього кредитів/ годин	Аудиторні заняття			Самостійна робота
				Лекції	Практичні (лабораторні) заняття	Індивідуальна робота	
	1	2	3	4	6	7	8
I		Модуль 1	4/144	4	62	2	76
	1.1	Теоретична підготовка	17	2		1	14
	1.2.	Методична підготовка	15	2		1	12
	1.3	Загальна фізична підготовка	58		32		26
	1.4	Професійно-прикладна фізична підготовка	54		30		24
II		Модуль 2	4/144	4	66	2	72
	2.1.	Теоретична підготовка	15	2		1	12
	2.2.	Методична підготовка	15	2		1	12
	2.3.	Загальна фізична підготовка	58		34		24
	2.4	Професійно-прикладна фізична підготовка	56		32		24
III		Модуль 3	4/144	4	62	2	76
	3.1	Теоретична підготовка	17	2		1	14
	3.2	Методична підготовка	15	2		1	12
	3.3	Загальна фізична підготовка	58		32		26
	3.4	Професійно-прикладна фізична підготовка	54		30		24
IV		Модуль 4	4/144	4	66	2	72
	4.1	Теоретична підготовка	15	2		1	12
	4.2	Методична підготовка	15	2		1	12
	4.3	Загальна фізична підготовка	58		34		24
	4.4	Професійно-прикладна фізична	56		32		24

		підготовка					
V		Модуль 5	4/144	4	62	2	76
	5.1	Теоретична підготовка	17	2		1	14
	5.2	Методична підготовка	15	2		1	12
	5.3	Загальна фізична підготовка	58		32		26
	5.4	Професійно-прикладна фізична підготовка	54		30		24
VI		Модуль 6	4/144	4	66	2	72
	6.1	Теоретична підготовка	15	2		1	12
	6.2	Методична підготовка	15	2		1	12
	6.3	Загальна фізична підготовка	58		34		24
	6.4	Професійно-прикладна фізична підготовка	56		32		24
VII		Модуль 7	4/144	4	62	2	76
	7.1	Теоретична підготовка	17	2		1	14
	7.2	Методична підготовка	15	2		1	12
	7.3	Загальна фізична підготовка	58		32		26
	7.4	Професійно-прикладна фізична підготовка	54		30		24
		РАЗОМ	28/1008	28	446	14	520

III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1.1. Теоретична підготовка

1.1.1. Фізична культура і спорт як суспільне явище. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

1.1.2. Особливості фізичного виховання студентів з урахуванням майбутньої професії. Особливості професії вчителя музики та її вимоги до фізичних і психічних якостей професіонала. Обґрунтування й суть спеціальної координаційної підготовки та її завдання. Навчальні нормативи спеціальної координаційної підготовки, особливості та умови їх застосування.

Змістовий модуль 1.2. Методична підготовка

1.2.1. Методика підбору фізичних вправ для розвитку координаційних здібностей конкретної спрямованості.

1.2.2. Методика визначення параметрів навантаження: обсяг, інтенсивність, характер фізичних вправ, тривалість відпочинку та вміння самостійно обирати методи використання цих вправ.

Змістовий модуль 1.3. Загальна фізична підготовка

1.3.1. Легка атлетика. Біг 100 м; біг 3000 м (ю), 2000 м (д).

1.3.2. Рухливі та спортивні ігри. Рухливі ігри на розвиток швидкості («Зустрічна естафета», «Хто швидше» та ін. на вибір), сили («Естафета з лазінням і перелітанням, «Зміна місць», «Боротьба за м'яч» та ін. на вибір). Човниковий біг 4X9 м. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Баскетбол: передача та ловля м'яча, ведення м'яча, кидки у кошик з різної відстані, комбінації з елементами баскетбола в парах і трійках, навчальна гра.

Змістовий модуль 1.4. Професійно-прикладна фізична підготовка

1.4.1. Вправи на розвиток різних видів координаційних здібностей:

Вправи без предметів, з набивними м'ячами, скакалками, гантелями. Різновиди пересувань. Чергування напруження та розслаблення. Поєднання одночасних рухів різними частинами тіла.

1.4.2 Легка атлетика. Біг зі зміною напрямку та швидкості. Біг по пересічній місцевості. Біг з перешкодами. Естафети з предметами і без, зі зміною різновиду та напрямку пересувань. Метання малого м'яча в ціль.

1.4.3 Рухливі та спортивні ігри. Рухливі ігри на розвиток спритності («Вибивачі», «Колова лапта», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Зумій наздогнати», «Наступ», «Колова естафета» та ін. на вибір). Баскетбол: ведення м'яча на різній висоті, ведення м'яча зі зміною напрямку бігу, передача м'яча на задану відстань, кидки м'яча у кошик з різної відстані, навчальна гра. Елементи гандболу, футболу, настільного тенісу (на вибір).

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 2.1. Теоретична підготовка

2.1.1. Значення фізичного виховання у підготовці майбутнього фахівця. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

2.1.2. Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки майбутнього вчителя музики. Класифікація координаційних здібностей, фізіологічні аспекти формування й розвитку.

Змістовий модуль 2.2. Методична підготовка

2.2.1. Методика складання і проведення комплексів вправ загальної координаційної спрямованості на заняттях з фізичного виховання.

Змістовий модуль 2.3. Загальна фізична підготовка

2.3.1. Плавання. Плавання 50 м, 100 м. Плавання 12 хв.

2.3.2. Гімнастика. Підтягування у висі (ю), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (д). Піднімання тулуба в сід. Акробатичні вправи: перекид

вперед, перекид назад, стійка на лопатках. Вправи на розвиток гнучкості. Стрибки на скакалці.

2.3.3. Легка атлетика. Біг 100 м; біг 3000 м (ю), 2000 м (д). Естафетний біг: 4X100 м.

Змістовий модуль 2.4. Професійно-прикладна фізична підготовка

2.4.1. Вправи на розвиток різних видів координаційних здібностей: Вправи без предметів, з набивними м'ячами, скакалками, гантелями. Різновиди пересувань. Чергування напруження та розслаблення. Поєднання одночасних рухів різними частинами тіла.

2.4.2. Плавання. Загальнорозвиваючі вправи у воді. Естафети у воді. Плавання 12 хв.

2.4.3. Ритмічна гімнастика. Базові кроки аеробіки. Танцювальні кроки. Вправи на рівновагу. Танцювальні комбінації без предметів, зі скакалками та ін. на вибір.

2.4.4. Легка атлетика. Біг зі зміною напрямку та швидкості. Біг по пересічній місцевості. Біг з перешкодами. Естафети з предметами і без, зі зміною різновиду та напрямку пересувань. Метання малого м'яча в ціль.

МОДУЛЬ 3

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка

3.1.1. Фізичні вправи та працездатність. Шляхи підвищення працездатності та прискорення її відновлення у майбутній педагогічній діяльності. Спорт у системі формування особистості фахівця.

3.1.2. Організація професійно-прикладної фізичної підготовки майбутнього вчителя музики. Основи організації процесу вдосконалення професійно важливих координаційних здібностей та важливих характеристик психіки студентів.

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка

3.2.1. Методика складання і проведення комплексів координаційних вправ різної спрямованості на заняттях з фізичного виховання.

Змістовий модуль 3.3. Загальна фізична підготовка

3.3.1. Легка атлетика Біг 100 м; біг 3000 м (ю), 2000 м (д). Естафетний біг: 4X100 м. Метання гранати (ю), метання малого м'яча (д).

3.3.2. Рухливі та спортивні ігри. Естафети на розвиток швидкості, сили на вибір. Човниковий біг 4X9 м. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Баскетбол: передача та ловля м'яча, ведення м'яча, кидки у кошик з різної відстані, комбінації з елементами баскетбола в парах і трійках, навчальна гра. Футбол: передача та зупинка м'яча, удар по воротах, комбінації з елементами футболу в парах і трійках, навчальна гра. Настільний теніс: навчальна гра.

Змістовий модуль 3.4. Професійно-прикладна фізична підготовка

3.4.1. Вправи на розвиток різних видів координаційних здібностей: Вправи без предметів, з набивними м'ячами, скакалками, гантелями. Різновиди пересувань. Чергування напруження та розслаблення. Поєднання одночасних рухів різними частинами тіла.

3.4.2. Легка атлетика. Біг зі зміною напрямку та швидкості. Біг по пересічній місцевості. Біг з перешкодами. Естафети з предметами і без, зі зміною різновиду та напрямку пересувань. Метання малого м'яча в ціль.

3.4.3. Рухливі та спортивні ігри. Рухливі ігри на розвиток спритності («Вибивачі», «Колова лапта», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Зумій наздогнати», «Наступ», естафети на вибір). Баскетбол: ведення м'яча на різній висоті, ведення м'яча зі зміною напрямку бігу, передача м'яча на задану відстань, кидки м'яча у кошик з різної відстані, навчальна гра. Елементи гандболу, футболу, настільного тенісу (на вибір).

МОДУЛЬ 4

Змістовий модуль 4.1. Теоретична підготовка

4.1.1. Гігієна фізичних вправ. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ. Основи правильної організації життєвого режиму в умовах навчання та професійної діяльності.

4.1.2. Основи психофізичного самовдосконалення. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами

координаційної підготовки. Організація самоконтроль під час занять фізичними вправами.

Змістовий модуль 4.2. Методична підготовка

4.2.1. Методика складання і проведення комплексів координаційних вправ різної спрямованості в процесі психофізичного самовдосконалення.

Змістовий модуль 4.3. Загальна фізична підготовка

4.3.1. Плавання. Плавання 50 м, 100 м. Плавання 12 хв.

4.3.2. Гімнастика. Підтягування у висі (ю), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (д). Піднімання тулуба в сід. Вправи у висах та упорах. Вправи на розвиток гнучкості. Стрибки на скакалці.

4.3.3. Легка атлетика Біг 100 м; біг 3000 м (ю), 2000 м (д). Естафетний біг: 4X100 м, 4X200 м. Метання гранати (ю), метання малого м'яча (д).

Змістовий модуль 4.4. Професійно-прикладна фізична підготовка

4.4.1. Вправи на розвиток різних видів координаційних здібностей: Вправи без предметів, з набивними м'ячами, скакалками, гантелями. Різновиди пересувань. Чергування напруження та розслаблення. Поєднання одночасних рухів різними частинами тіла.

4.4.2 Плавання. Загальнорозвиваючі вправи у воді. Естафети у воді. Плавання 12 хв.

4.4.3. Ритмічна гімнастика. Базові кроки аеробіки. Танцювальні кроки. Вправи на рівновагу. Танцювальні комбінації без предметів, зі скакалками та ін. на вибір.

4.4.4. Легка атлетика. Біг зі зміною напрямку та швидкості. Біг по пересічній місцевості. Біг з перешкодами. Естафети з предметами і без, зі зміною різновиду та напрямку пересувань. Метання малого м'яча в ціль.

МОДУЛЬ 5

Змістовий модуль 5.1. Теоретична підготовка

5.1.1. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я та фізичного

вдосконалення. Індивідуальний підхід до психофізичного вдосконалення майбутніх фахівців.

5.1.2. Індивідуальний підхід до психофізичного вдосконалення. Система допоміжних засобів і прийомів розвитку професійно важливих координаційних здібностей та психічних показників. Вибір індивідуальних засобів фізичного виховання, регулювання параметрів та змісту фізичного навантаження.

Змістовий модуль 5.2. Методична підготовка

5.2.1. Методика диференціювання засобів впливу на вдосконалення координаційних здібностей в процесі самопідготовки.

Змістовий модуль 5.3. Загальна фізична підготовка

5.3.1. Легка атлетика Біг 100 м; біг 3000 м (ю), 2000 м (д). Естафетний біг: 4X100 м, 4X200 м. Метання гранати (ю), метання малого м'яча (д). Стрибки у довжину з розбігу.

5.3.2. Рухливі та спортивні ігри. Човниковий біг 4X9 м. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Баскетбол: передача та ловля м'яча, ведення м'яча, кидки у кошик з різної відстані, комбінації з елементами баскетбола в парах і трійках, навчальна гра. Футбол: передача та зупинка м'яча, удар по воротах, комбінації з елементами футболу в парах і трійках, навчальна гра. Настільний теніс: навчальна гра.

Змістовий модуль 5.4. Професійно-прикладна фізична підготовка

5.4.1. Вправи на розвиток різних видів координаційних здібностей: Вправи без предметів, з набивними м'ячами, скакалками, гантелями. Різновиди пересувань. Чергування напруження та розслаблення. Поєднання одночасних рухів різними частинами тіла.

5.4.2 Легка атлетика. Біг зі зміною напрямку та швидкості. Біг по пересічній місцевості. Біг з перешкодами. Естафети з предметами і без, зі зміною різновиду та напрямку пересувань. Метання малого м'яча в ціль.

5.4.3 Рухливі та спортивні ігри. Рухливі ігри на розвиток спритності («Вибивачі», «Колова лапта», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Зумій

наздогнати», «Наступ», естафети на вибір). Баскетбол: ведення м'яча на різній висоті, ведення м'яча зі зміною напрямку бігу, передача м'яча на задану відстань, кидки м'яча у кошик з різної відстані, навчальна гра. Елементи гандболу, футболу, настільного тенісу (на вибір).

МОДУЛЬ 6

Змістовий модуль 6.1. Теоретична підготовка

6.1.1. Організація спортивно-масової роботи в Україні. Олімпійський рух в Україні. Видатні українські спортсмени. Міжнародний рух „Спорт для всіх”.

6.1.2. Основи диференційованої психофізичної підготовки майбутніх фахівців. Диференціювання засобів впливу на координаційні здібності з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та музичної спеціалізації майбутніх фахівців.

Змістовий модуль 6.2. Методична підготовка

6.2.1. Методика диференціювання засобів впливу на координаційні здібності з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та музичної спеціалізації майбутніх фахівців.

Змістовий модуль 6.3. Загальна фізична підготовка

6.3.1. Плавання. Плавання 50 м, 100 м. Плавання 12 хв.

6.3.2. Гімнастика. Підтягування у висі (ю), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (д). Піднімання тулуба в сід. Вправи на тренажерах різної спрямованості. Вправи на розвиток гнучкості. Стрибки на скакалці.

6.3.3. Легка атлетика. Біг 100 м; біг 3000 м (ю), 2000 м (д). Естафетний біг: 4X100 м, 4X200 м, 4X400 м. Метання гранати (ю), метання малого м'яча (д). Стрибки у довжину з розбігу.

Змістовий модуль 6.4. Професійно-прикладна фізична підготовка

6.4.1. Вправи на розвиток різних видів координаційних здібностей: Вправи без предметів, з набивними м'ячами, скакалками, гантелями. Різновиди пересувань. Чергування напруження та розслаблення. Поєднання одночасних рухів різними частинами тіла.

6.4.2. Плавання. Загальнорозвиваючі вправи у воді. Естафети у воді. Плавання 12 хв.

6.4.3. Ритмічна гімнастика. Базові кроки аеробіки. Танцювальні кроки. Вправи на рівновагу. Танцювальні комбінації без предметів, зі скакалками та ін. на вибір.

6.4.4. Легка атлетика. Біг зі зміною напрямку та швидкості. Біг по пересічній місцевості. Біг з перешкодами. Естафети з предметами і без, зі зміною різновиду та напрямку пересувань. Метання малого м'яча в ціль.

МОДУЛЬ 7

Змістовий модуль 7.1. Теоретична підготовка

7.1.1. Фізична культура на етапі становлення професійної майстерності. Основи фізичного виховання в сім'ї. Основи рухового режиму і здорового способу життя майбутнього спеціаліста. Нові фізкультурно-оздоровчі технології.

7.1.2. Основи диференційованої психофізичної підготовки у майбутній педагогічній діяльності. Диференціювання засобів впливу на координаційні здібності з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та музичної спеціалізації для майбутньої роботи з дітьми.

Змістовий модуль 7.2. Методична підготовка

7.2.1. Методика диференціювання засобів впливу на координаційні здібності з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та музичної спеціалізації для майбутньої роботи з дітьми.

Змістовий модуль 7.3. Загальна фізична підготовка

7.3.1. Легка атлетика Біг 100 м; біг 3000 м (ю), 2000 м (д). Естафетний біг: 4X100 м, 4X200 м, 4X400 м. Метання гранати (ю), метання малого м'яча (д). Стрибки у довжину з розбігу.

7.3.2. Рухливі та спортивні ігри. Човниковий біг 4X9 м. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у висоту з місця. Баскетбол: передача та ловля м'яча, ведення м'яча, кидки у кошик з різної відстані, комбінації з елементами баскетбола в парах і трійках, навчальна гра. Футбол: передача та

зупинка м'яча, удар по воротах, комбінації з елементами футболу в парах і трійках, навчальна гра. Настільний теніс: навчальна гра. Елементи гандболу.

Змістовий модуль 7.4. Професійно-прикладна фізична підготовка

7.4.1. Вправи на розвиток різних видів координаційних здібностей:

Вправи без предметів, з набивними м'ячами, скакалками, гантелями. Різновиди пересувань. Чергування напруження та розслаблення. Поєднання одночасних рухів різними частинами тіла.

7.4.2 Легка атлетика. Біг зі зміною напрямку та швидкості. Біг по пересічній місцевості. Біг з перешкодами. Естафети з предметами і без, зі зміною різновиду та напрямку пересувань. Метання малого м'яча в ціль.

7.4.3 Рухливі та спортивні ігри. Рухливі ігри на розвиток спритності («Вибивачі», «Колова лапта», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Зумій наздогнати», «Наступ», естафети на вибір). Баскетбол: ведення м'яча на різній висоті, ведення м'яча зі зміною напрямку бігу, передача м'яча на задану відстань, кидки м'яча у кошик з різної відстані, навчальна гра. Елементи гандболу, футболу, настільного тенісу (на вибір).

IV. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: Метод. рекомендации / Е.В. Бирюк. – К.: Молодь, 1986. – 152с.
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для ин-тов физкультуры / Л.В.Былеева, В.Г.Яковлев. – М.: ФиС, 1989. – 217 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М.Д. Зубалія. - 2-ге вид. – К., 1997. – 36 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - Академия ИЦ, 2009. - 464 с.
5. ИващенкоЛ.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко. –К.: Здоров'я, 1988. – 156 с.
6. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры / П.К. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 146 с.
7. Куриленко Д.Ю. Специфические координационные способности / Д.Ю. Куриленко // Мир спорта. – 2002. - № 3-4. - С. 16-21.
8. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие: Уч. пособие / В.И. Лях. –М.: Дивизион, 2006. - 290 с.
9. Организация и составление комплексов по ритмической гимнастике: Метод. рекомендации для студентов / Сост.: Г.П. Подгорный, В.Н. Подгорная. – Донецк: ДонГУ, 1989. – 47с.
10. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике: Учеб.-метод. пособие / Т.В. Нестерова, Н.А. Овчинникова. – К., 1998. - 33 с.
11. Олійник М.О. Правові основи організації і управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні / М.О. Олійник, А.М. Скрипник / 3-тє вид., перероб. та доп. – Х.: ХАДІФК, 2000. - 292 с.
12. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посібник для студентів ВНЗ / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. –Житомир: Державний агроекологічний університет, 2006. - 332 с.

13. Основи методики виховання та вдосконалення координаційних здібностей: метод. посібник / уклад. Я.Я. Герасимович / вид. 2-ге, доп. та випр. – Чернівці: Рута, 2007. - 48 с.

14. Положення про організацію навчального процесу підготовки фахівців за кредитно-модульною системою / Розроб.: І.Ф. Прокопенко, В.І. Євдокимов, А.В. Губа, [та ін.]. – Х.: ХНУРЕ, 2004. – 28 с.

15. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 23.01.06 р. № 4).

16. Професійна підготовка студентів педагогічних навчальних закладів: Метод. рекомендації для викладачів фізичного виховання і слухачів ПК / уклад. В.К. Давигора. – Ізмаїл: Ізмаїльський ДПШ, 1998. - 40 с.

17. Тимошенко О. В., Мішаровський Р. М. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 257 с.

18. Фізичне виховання: навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації (затв. Наказом МОН України № 757 від 14.11. 2003) / уклад: Р.Т. Раєвський, М.О. Третьяков [та ін.]. –К., 2003.

19. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник / Харк.держ.пед.ун-т ім. Г.С.Сковороди. – Х.: Фірма “Консул”, 1998. – 240с.

20. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. / О. М. Худолій / 2-е вид., випр. — Х.: «ОВС», 2008. — 406 с.

21. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави: Навч. посібник.- Луцьк: Надстир'я 1994.- 96.

СТРУКТУРА

комплексного контролю навчальних досягнень з дисципліни

«Фізичне виховання»

для студентів музично-педагогічних спеціальностей

вищих педагогічних закладів освіти

Для оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізичне виховання» використовується поточний та підсумковий види контролю.

Для **поточного контролю** за виконанням завдань змістових модулів проводиться систематична перевірка розуміння та запам'ятовування навчального матеріалу, оволодіння методикою навчання вправ координаційної спрямованості, складання комплексу та самостійного його проведення, складання нормативів оцінювання загальної та спеціальної рухової підготовленості.

Формою поточного контролю успішності може передбачатися залік у встановлених навчальним планом семестрах. Щосеместру за рейтинговою системою відбувається оцінювання у балах спеціальних теоретичних знань, рівня методичної підготовленості, рівнів загальної фізичної та комплексної координаційної підготовленості. При визначенні рейтингу студентів враховується їх відвідуваність на заняттях як фактор активності й систематичності роботи. В окремих випадках можливе врахування участі в університетських спортивних змаганнях з видів спорту як додатковий засіб заохочення студентської молоді.

Набір балів за 100-бальною шкалою оцінювання визначає щосеместровий рейтинг студента та індивідуальний рівень навчальних досягнень з кожного навчального модуля дисципліни «Фізичне виховання». При цьому студент може отримати за виконання завдань змістовних модулів 60 балів, за активність та систематичність роботи – 40 балів (табл. 1).

Таблиця 1

Структура поточного контролю індивідуальних навчальних досягнень студентів музично-педагогічних спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання»

Етап підготовки / модуль	№ змістового модуля	Назва змістового модуля	Кількість балів
N семестр	1	Теоретична підготовка	10
	2	Методична підготовка	10

МОДУЛЬ N	3	Загальна фізична підготовка	20
	4	Професійно-прикладна фізична підготовка	20
		Активність і систематичність роботи	40
		Разом	100

* Примітка: участь у загальноуніверситетських спортивних змаганнях передбачає додаткову кількість балів при можливості підвищення рейтингової оцінки студента.

Контроль навчальних досягнень при виконанні завдань змістового модулю *теоретичної підготовки* організований у вигляді тестових завдань, які складаються з питань теоретичної підготовки. Тести розробляються викладачем фізичного виховання відповідно до змісту теоретичного матеріалу навчального модулю та містять 20 питань та варіанти відповідей, з яких потрібно вибрати одну правильну.

Критерії оцінювання. Вага кожної правильної відповіді складає 0,5 бала, у загальному студент може отримати 10 балів максимально.

В якості **контролю** успішності засвоєння завдань змістового модулю *методичної підготовки* застосовують перевірку уміння самостійного складання і проведення комплексу вправ координаційної спрямованості, складність, зміст та призначення яких залежить від року підготовки студентів.

Критерії оцінювання. Максимальна кількість балів за цей модуль – 10, причому 5 балів студент може отримати за складання комплексу вправ координаційної спрямованості, 5 балів за його проведення.

Технологія нарахування балів за складання комплексу вправ координаційної спрямованості наступна:

5 балів – складання комплексу без помилок (правильність і чіткість у постановці завдань, відповідність вправ обраній координаційній спрямованості, дотримання правил термінології, раціональний підбір параметрів навантажень: інтенсивності, обсягу, тривалості кожної вправи та

комплексу взагалі, характеру вправи, тривалості та характеру відпочинку тощо, дотримання раціональної послідовності вправ у комплексі).

4 бали - складання комплексу з незначними помилками (правильність і чіткість у постановці завдань, відповідність вправ обраній координаційній спрямованості, незначні помилки у термінології, раціональний підбір параметрів навантажень: інтенсивності, обсягу, тривалості кожної вправи та комплексу взагалі, характеру вправи, тривалості та характеру відпочинку тощо, дотримання раціональної послідовності вправ у комплексі).

3 бали - складання комплексу з незначними помилками (правильність і чіткість у постановці завдань, відповідність вправ обраній координаційній спрямованості, незначні помилки у термінології, не зовсім раціональний підбір параметрів навантажень: занижені або завищені параметри інтенсивності, обсягу, тривалості кожної вправи та комплексу взагалі, або помилки у виборі характеру вправи, тривалості та характеру відпочинку тощо, або помилки у дотриманні раціональної послідовності вправ у комплексі).

2 бали - складання комплексу зі значними помилками (правильність і чіткість у постановці завдань, відповідність вправ обраній координаційній спрямованості, значні помилки у термінології, не зовсім раціональний підбір параметрів навантажень: занижені або завищені параметри інтенсивності, обсягу, тривалості кожної вправи та комплексу взагалі, помилки у виборі характеру вправи, тривалості та характеру відпочинку тощо, помилки у дотриманні раціональної послідовності вправ у комплексі).

1 бал - складання комплексу із грубими (неправильність та нечіткість у постановці завдань, невідповідність деяких вправ обраній координаційній спрямованості, значні помилки у термінології, нераціональний підбір параметрів навантажень: занижені або завищені параметри інтенсивності, обсягу, тривалості кожної вправи та комплексу взагалі, неправильний вибір характеру вправи, тривалості та характеру відпочинку тощо, або недотримання раціональної послідовності вправ у комплексі).

0 балів - складання комплексу зі грубими помилками (неправильність та нечіткість у постановці завдань, невідповідність вправ обраній координаційній спрямованості, відсутність знань термінології, нераціональний підбір параметрів навантажень: неправильні параметри інтенсивності, обсягу, тривалості кожної вправи та комплексу взагалі, неправильний вибір характеру вправи, тривалості та характеру відпочинку тощо, відсутність раціональної послідовності вправ у комплексі).

За проведення комплексу вправ бали нараховуються за наступними критеріями:

5 балів – проведення комплексу без помилок (правильна постановка завдань, правильний підбір, чіткість та виразність попередніх та виконавчих команд, раціональне ведення підрахунку, дотримання термінології, правильний вибір місця викладача для управління діяльністю, грамотний підбір організаційно-методичних вказівок, їх доречність та вчасність подання, доцільний вибір методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки).

4 бали - проведення комплексу із незначними помилками (правильна постановка завдань, незначні помилки у правильному підборі, чіткості та виразності попередніх та виконавчих команд, або помилки у веденні підрахунку, незначні помилки у термінології, або не зовсім правильний вибір місця викладача для управління діяльністю, або незначні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність подання деяких з них, або помилки у виборі методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки).

3 бали - проведення комплексу із незначними помилками (правильна постановка завдань, незначні помилки у підборі, відсутність чіткості та виразності попередніх та виконавчих команд, помилки у веденні підрахунку, незначні помилки у термінології, не зовсім правильний вибір місця викладача для управління діяльністю, незначні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність їх подання,

помилки у виборі методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки).

2 бали - проведення комплексу із значними помилками (правильна постановка завдань, значні помилки у підборі попередніх та виконавчих команд або часткова їх відсутність, помилки у веденні підрахунку, значні помилки у термінології, не зовсім правильний вибір місця викладача для управління діяльністю, значні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність їх подання, помилки у виборі методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки).

1 бал - проведення комплексу із значними помилками (неправильна постановка завдань, значні помилки у підборі попередніх та виконавчих команд, їх неадекватність або часткова відсутність, помилки у веденні підрахунку, значні помилки у термінології, не зовсім правильний вибір місця викладача для управління діяльністю, значні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність їх подання, помилки у виборі методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки).

0 балів - проведення комплексу із значними помилками (неправильна постановка завдань, грубі помилки у підборі попередніх та виконавчих команд, неадекватність або повна їх відсутність, помилки у веденні підрахунку, грубі помилки у термінології або повна її відсутність, неправильний вибір місця викладача для управління діяльністю, значні помилки у підборі організаційно-методичних вказівок, недоречність та невчасність їх подання або повна їх відсутність, недоцільний вибір методів організації тих, хто займається, та способів виконання вправ з урахуванням їх специфіки) або повне невиконання даного завдання).

В якості *контролю* за успішністю змістового модуля *загальної фізичної підготовки* використовуються загальноприйняті Державні тести і

нормативи оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів (табл. 2).

Таблиця 2

Тести і нормативи оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів

Види випробувань	Стать	Нормативи / бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість: біг на 3000 м, хв, с біг на 2000 м, хв, с	Ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	Ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
або плавання за 12 хв., м	Ч	725	650	550	450	350
	Ж	650	550	450	350	300
Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Ч	44	38	32	26	20
	Ж	24	19	16	11	7
або підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8
	Ж	3	2	1	1/2	-
або вис на зігнутих руках, с	Ч	60	47	35	23	10
	Ж	21	17	13	9	5
Піднімання в сід за 1 хв., разів	Ч	53	47	40	34	28
	Ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	Ч	260	241	224	207	190
	Ж	210	196	184	172	160
або стрибок вгору, см	Ч	56	52	45	39	35
	Ж	46	44	40	30	30
Швидкість: біг на 100 м, с	Ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
Спритність: човниковий біг 4 x 9 м, с	Ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Гнучкість: нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7
	Ж	20	17	14	10	7
Прикладні навички Плавання, стиль вільний, м	Ч	100	75	50	25	-
	Ж	100	75	50	25	-

Оцінка індивідуальних результатів тестування показників загальної фізичної підготовленості здійснюється у балах. Під час визначення рейтингу учасника тестування оцінки, одержані ним за окремі види

тестування, спочатку множаться на коефіцієнти тестів, а потім підсумовуються (табл. 3).

Таблиця 3

Розрахунок індивідуальної оцінки тестування

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
На витривалість (самостійно обраний)	1-5	2	2-10
На силу (самостійно обраний)	1-5	1	1-5
Комплексна силова вправа	1-5	2	2-10
На швидкість	1-5	1	1-5
На спритність	1-5	1	1-5
На гнучкість	1-5	1	1-5
Плавання	1-5	2	2-10

Можлива підсумкова оцінка за тестування рухових якостей - **10-50** балів. Підсумкову оцінку тестування порівнюють з шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості (табл. 4).

Таблиця 4

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45-50	високий	відмінно
35-44	вищий за середній	добре
25-34	середній	задовільно
15-24	нижчий за середній	незадовільно
10-14	низький	погано

Сума рейтингових балів визначає рівень загальної фізичної підготовленості студента та відповідає якісній оцінці розвитку рухових якостей. Оскільки максимальна сума балів, яку може отримати студент за цей

змістовий модуль **20**, то використовується наступна шкала переведення шкали оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості у **20**-бальну систему (табл. 5).

Таблиця 5

Шкала переведення 50-бальної системи оцінювань у 20-бальну

Сума балів за 50-бальною шкалою	Сума балів за 20-бальною шкалою
49-50	20
47-48	19
45-46	18
43-44	17
41-42	18
39-40	16
37-38	15
35-36	14
33-34	13
31-32	12
29-30	11
27-28	10
25-26	9
23-24	8
21-22	7
19-20	6
17-18	5
15-16	4
13-14	3
11-12	2
10	1

Контроль навчальних досягнень змістового модуля *«Професійно-прикладна фізична підготовка»* передбачає проведення комплексного контролю показників спеціальної рухової підготовленості за допомогою спеціально розроблених оціночних норм для кожної статі та музичної спеціалізації (табл. 6 - 9).

Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за цей змістовий модуль – **20**, що відповідає максимальній оцінці рівня спеціальної координаційної підготовленості.

Таблиця 6

**Оціночні норми комплексної спеціальної координаційної
підготовленості юнаків-клавішників**

КЗ	Стать	ОЦІНКА, БАЛИ				
		1	2	3	4	5
Швидкість простої реакції	Ч	>0,246	0,246-0,240	0,239-0,223	0,222-0,216	<0,216
Швидкість складної реакції	Ч	>0,341	0,341-0,333	0,332-0,319	0,318-0,311	<0,311
Частота рухів рук	Ч	<58	58-62	63-69	70-74	>74
Статична рівновага	Ч	<11,5	11,5-12,6	12,7-15,0	15,1-16,1	>16,1
Вестибулярна стійкість	Ч	<22,1	22,1-24,6	24,7-29,6	29,7-32,1	>32,1
Часова орієнтація	Ч	>2,4	2,4-2,1	2,2-1,35	1,34-1,0	<1,0
Швидкість переробки зорової інформації	Ч	<1,80	1,80-1,85	1,86-1,95	1,96-1,99	>1,99
Інтенсивність уваги	Ч	<89,6	89,6-92,1	92,2-96,9	97,0-99,4	>99,4
Сума балів		8-13	14-20	21-27	28-34	35-40
Оцінка в балах		0 - 4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень координаційної підготовленості		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

Таблиця 7

**Оціночні норми комплексної спеціальної координаційної
підготовленості дівчат-клавішниць**

КЗ	Стать	ОЦІНКА, БАЛИ				
		1	2	3	4	5
Швидкість простої реакції	Ж	>0,282	0,282-0,272	0,271-0,252	0,251-0,242	<0,242
Швидкість складної реакції	Ж	>0,382	0,382-0,369	0,368-0,343	0,342-0,330	<0,330
Частота рухів рук	Ж	<55	55-58	59-64	65-67	>67
Статична рівновага	Ж	<12,7	12,7-13,9	14,0-16,3	16,4-17,5	>17,5
Вестибулярна стійкість	Ж	<23,2	23,2-25,7	25,8-30,7	30,8-33,2	>33,2
Відчуття зусиль	Ж	>18,3	18,3-16,1	16,0-11,7	11,6-9,55	<9,55
Часова орієнтація	Ж	>2,0	2,0-1,6	1,5-0,8	0,7-0,4	<0,4
Швидкість переробки зорової інформації	Ж	<1,80	1,80-1,85	1,86-1,95	1,96-1,99	>1,99
Інтенсивність уваги	Ж	<90,9	90,9-92,8	92,9-96,8	96,9-98,7	>98,7
Сума балів		9-15	16-22	23-30	31-38	39-45
Кількісна оцінка		0 - 4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень координаційної підготовленості		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

Таблиця 4.8

**Оціночні норми комплексної спеціальної координаційної
підготовленості юнаків-струнників**

КЗ	Стать	ОЦІНКА, БАЛИ				
		1	2	3	4	5
Швидкість простої реакції	Ч	>0,247	0,247-0,238	0,237-0,220	0,219-0,210	<0,210
Швидкість складної реакції	Ч	>0,360	0,360-0,350	0,349-0,310	0,309-0,300	<0,300
Статична рівновага	Ч	<12,5	12,5-13,5	13,6-15,5	15,6-16,6	>16,5
Вестибулярна стійкість	Ч	<25,0	25,0-27,0	27,0-31,0	31,1-33,0	>33,0
Часова орієнтація	Ч	>2,6	2,6-2,0	1,9-1,0	0,9-0,4	<0,4
Диференціювання відстані	Ч	>1,5	1,5-1,3	1,2-0,9	0,9-0,7	<0,7
Сума балів		6-10	11-15	16-20	21-25	26-30
Оцінка в балах		0 - 4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень координаційної підготовленості		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

Таблиця 9

**Оціночні норми комплексної спеціальної координаційної
підготовленості дівчат-струнниць**

КЗ	Стать	ОЦІНКА, БАЛИ				
		1	2	3	4	5
Швидкість простої реакції	Ж	>0,300	0,300-0,286	0,285-0,256	0,255-0,242	<0,242
Частота рухів рук	Ж	<55	56-58	59-66	67-69	>69
Статична рівновага	Ж	<11,8	11,8-12,9	13,0-15,1	15,2-16,2	>16,2
Вестибулярна стійкість	Ж	<22,6	22,6-24,8	24,9-29,4	29,5-31,6	>31,6
Відчуття зусиль	Ж	>19,3	19,3-16,6	16,5-11,4	11,5-8,8	<8,8
Диференціювання відстані	Ж	>1,9	1,9-1,7	1,6-1,4	1,3-1,2	<1,2
Швидкість переробки зорової інформації	Ж	<1,78	1,78-1,83	1,84-1,93	1,94-1,98	>1,98
Інтенсивність уваги	Ж	<88,7	88,7-91,3	91,4-96,3	96,4-98,9	>98,9
Сума балів		8-13	14-20	21-27	28-34	35-40
Оцінка в балах		0 - 4	5-8	9-12	13-16	17-20
Рівень координаційної підготовленості		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий

За допомогою розроблених оціночних норм викладач фізичного виховання має змогу отримати інформацію про рівень комплексної координаційної підготовленості студентів-майбутніх учителів музики, яка виражається якісно та кількісно за сумою балів.

Систематичність та активність роботи студентів оцінюється максимально в 40 балів за кількістю відвідувань занять (табл. 10).

Таблиця 10

Шкала оцінювання відвідування занять студентів

% відвідувань від загальної кількості занять	Бали
90-100%	40
75-89%	35
50-74%	30
26-49%	20
До 25%	10

Таким чином, студент може додатково отримати певну суму балів за результатами відвідуваності ним занять. У випадку, коли студент навчається за індивідуальним графіком, додаткові бали йому нараховуються за результатами виконання навчальних завдань, отриманих від викладача фізичного виховання для самостійної роботи. Так, оцінюванню можуть підлягати: участь у загальноуніверситетських змаганнях з певного виду спорту, підготовка рефератів та їх презентація, інші форми роботи.

Студенти, що не виконали обов'язкових завдань навчального модулю з дисципліни «Фізичне виховання», розглядаються як такі, що мають академічну заборгованість.

Якщо за результатами поточного контролю студент отримав менше 60 балів із 100 можливих, дана дисципліна йому не зараховується і розглядається як академічна заборгованість.

Результати контролю за виконанням завдань кожного навчального модулю здійснюється за допомогою рейтингового табеля успішності студентів (табл. 11).

