

7. Шепелева М., Шевцова Е. Повышение уровня физической подготовки студентов вузов современными оздоровительными технологиями (на примере программы CrossFit). *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2016. №3. С. 255–258.
8. Nak P., Hodzovic E., Hickey B. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *Journal of strength and conditioning research*. 2013. [Epub ahead of print].

УДК 796.012.1 : 377 : 78 – 057.87

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНОГО УЧИЛИЩА

Ткачов І.В.

69035, Запорізьке музичне училище ім П.І Майбороди, пр. Маяковського, 22, Україна

tkachov2010@gmail.com

Стаття присвячена актуальній проблемі спрямованості фізичного виховання майбутніх музикантів. Фізичне виховання в музичних закладах освіти є надзвичайно важливим процесом, який повинен бути спрямованим на розвиток фізичних якостей, на формування рухових умінь і навичок, що властиві представникам різних музичних спеціалізацій. Навчальний процес студентів музичних закладів має ряд особливостей, які пов'язані з певною специфікою, що не враховує професійно-орієнтованої спрямованості. Гостро постало питання про впровадження у повсякденне життя студентів-музикантів засобів фізичної культури і спорту. Висвітлено основи й визначено зміст фізичного виховання у музичних закладах. Охарактеризовано передумови підвищення професійної спрямованості фізичного виховання студентів музично-педагогічних спеціальностей. Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів різних музичних відділів. Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання. Суб'єкт дослідження – студенти Запорізького музичного училища ім П.І. Майбороди струнного й фортепіанного відділів. Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості. Аналізуючи стан фізичного виховання студентів-музикантів, констатовано зниження ефективності занять, яке не вирішує проблем гіподинамії та розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: музикант, тестування, анкетування, фізична підготовленість.

THE RESEARCH OF INDICATORS FOR PHYSICAL PREPARATION STUDENTS OF MUSICAL SCHOOL

Tkachov I.

69035, Zaporizhzhia Music College P. Mayboroda, Majakovskiyi pr., 22, Zaporizhzhia, Ukraine

tkachov2010@gmail.com

The study of indicators of physical fitness for students in musical schools. The article is devoted to the actual problem towards the physical education of future musicians. To be analyzed relationships of academic performance and some of its determinants to participation in school-based physical activities, including physical education, free school physical activity and school sports. Received data indicate that allocating up to an additional hour per day of curricular time to physical culture programmes does not affect the academic performance of primary school students negatively, even though the time allocated to other subjects usually shows a corresponding reduction. Physical Education in music education is an extremely important process that must be directed to the development of physical qualities, the formation of motor skills inherent in representatives of different musical specializations. The learning process of students in musical institutions has a number of features associated with certain characteristics, which does not take into account the professional-oriented focus. The question was raised on the implementation in the daily life of physical education and sports for music students. Basics of physical education in music schools were established, and the content was determined. Described conditions to improve professional orientation of physical education for music students of pedagogical specialty. The purpose of the research – to implement a comparative analysis of physical fitness for students of various musical departments. The object of the research – the process of physical education. Participants of the research – students of P. Mayborody Zaporizhzhia Musical School of string instruments and piano departments. The subject of the research – physical readiness indicators. Analyzing the condition of physical education in music students, the efficiency recorded a decrease in a the musical lesson, which does not solve the problems of inactivity and the development of physical qualities.

Key words: musician, motor skills, physical education, music students

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз літературних джерел засвідчив, що специфіка фізичної культури вимагає підтримання постійного помірною фізичного навантаження. Крім того, у разі тривалих перерв, що перевищують два-три тижні, втрачається і резистентність організму [6, 9]. Аналіз спеціальної літератури вказав на безумовну значущість проблеми фізичного виховання у навчальних закладах культури і мистецтв, а саме проведення занять фізичної культури із музикантами, співаками, акторами [11]. Наприклад, для стражників характерна висока рухливість у п'ясно-фаланговому суглобі лівої руки і променево-зап'ястковому правої руки (та, яка тримає смичок), для піаністів – рухливість у променево-зап'ястковому та п'ясно-фаланговому суглобах обох рук. Для піаністів характерним є сидяче положення, у якому вони перебувають по 4-6 годин щодня. Ці перевантаження сприяють функціонуванню м'язів у тонічному режимі, тобто відбувається їх спазм і, як наслідок, застійні явища у тканинах [3, 7].

У наукових працях є поодинокі повідомлення щодо нерівномірного розвитку фізичних якостей у студентів музичних вишів, зі зниженим фізичним розвитком [4]. Науковцями зауважено на дисфункції і захворюванні опорно-рухового апарату у студентів різних музичних спеціалізацій, які пов'язані із обмеженою тривалістю одноманітних рухів, м'язовим напруженням, вимушеною позою [6, 9]. У літературі наведено засоби й методи корекції порушення постави різних груп населення, але немає практичних розробок по її корекції в студентів-музикантів засобами фізичного виховання. Нами засвідчено, що навчальна програма з фізичного виховання не враховує професійно-орієнтованої спрямованості й особливостей музичного закладу. Крім того, відсутні методичні підходи і засоби, специфіка організації й проведення занять з фізичного виховання з урахуванням необхідних якостей.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів різних музичних відділів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів Запорізького музичного училища ім. П.І. Майбороди.

Суб'єкт дослідження – студенти Запорізького музичного училища ім. П.І. Майбороди струнного й фортепіанного відділів.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості студентів струнного й фортепіанного відділів Запорізького музичного училища ім. П.І. Майбороди.

Відповідно до мети дослідження в роботі поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в науково-методичній літературі.
2. Оцінити й порівняти показники фізичної підготовленості студентів різних музичних відділів Запорізького музичного училища ім. П.І. Майбороди.
3. Дослідити індивідуальні мотиви й потреби до занять різними видами фізичної культури і спорту.

Поставлені завдання вирішувалися на основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду з використанням таких **методів дослідження**:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.
4. Тестування фізичної підготовленості за тестами: біг на 100 м, с; стрибок у довжину з місця, см; піднімання в сид за 1 хв, разів; підтягування на перекладині/ згинання/розгинання рук, разів; човниковий біг 4 x 9 м, с [5].

5. Методи математичної статистики.

Всі учасники за даними лікарського огляду відносилися до основної медичної групи. Студенти займалися фізичною культурою лише в межах фізкультурного заняття один раз на тиждень. Указані контрольні вправи (тести) на визначення показників розвитку рухових здібностей проводились на заняттях із фізичного виховання в основній частині. Контрольні вправи були взяті з програми фізичного виховання навчального закладу.

Фахівцями вказано, що серед головних державних завдань вдосконалення системи фізичного виховання є орієнтація програмно-нормативних основ системи фізичного виховання на комплекс показників, які характеризують обсяг щоденної рухової активності, рівень фізичного розвитку, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності і фізичної підготовленості [1, 5]. Так, Т.Ю. Круцевич акцентувала увагу на створенні та використанні тестів як об'єктивних, інформативних, надійних, стандартизованих, об'єктивних за кількісною оцінкою, що легко піддаються статистичній обробці та порівняльному аналізу [5], тому нами обрані саме ці тести.

В анкетуванні брали участь студенти струнного й фортепіанного відділів Запорізького музичного училища ім П.І. Майбороди. Анкета була анонімною і містила у собі 10 питань. Анкета складалася з питань, які розкривали загальні відомості; самооцінку стану власного здоров'я та факторів впливу на нього; ставлення до пар з фізичного виховання; визначення необхідності формування знань із фізичної культури і спорту.

При обробці експериментальних даних застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема, метод середніх величин, вибіркового метод і ряди динаміки. Розраховувалися середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, відносний приріст, критерій вірогідності Ст'юдента.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Загальновідомо, що між рівнем фізичної підготовленості та рівнем соматичного здоров'я існує прямо пропорційна залежність. Це дозволяє стверджувати, що оцінка за виконання студентами нормативів з фізичної підготовленості опосередковано розкриває стан здоров'я студента. Вихідне тестування фізичної підготовленості студентів Запорізького музичного училища ім П.І Майбороди проводилося після двотижневих занять загальною фізичною підготовкою, що дозволяло викладачу в реальних умовах ознайомитися з їхнім фізичним станом. Програма тестування складалася з 5-ти показників, комплексна оцінка яких надала уявлення про ступінь розвитку основних фізичних якостей студентів. Результати вихідного тестування фізичної підготовленості студентів-першокурсників наведені в табл. 1. Отже, при оцінці рівня розвитку фізичних якостей на початку дослідження можна говорити про те, що відмінності в показниках не достовірні за всіма тестами (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники фізичної підготовленості студентів на початку дослідження

Показники	Відділи			
	СВ	ФВ	СВ	ФВ
	Х	Х	Д	Д
Біг 100 м, (с)	14,80±0,41	14,58 ± 0,38	17,63 ± 0,75	18,12 ± 0,64
Стрибок у довжину з місця, (см)	209,1 ± 0,29	206,7 ± 0,32	166,1 ± 0,61	164,6 ± 0,68
Піднімання в сид за 1 хв, (рази)	38,2 ± 0,2	39,1 ± 0,2	35,3 ± 0,4	33,8 ± 0,5
Підтяг. / згин.- розгин. рук (рази)	7,15 ± 0,1	7,18 ± 0,2	8,14 ± 0,1	9,1 ± 0,1
Човниковий біг 4 х 9 м, (с)	10,3 ± 0,52	10,4 ± 0,46	11,6 ± 0,91	11,8 ± 0,68

Аналіз сукупної вибірки результатів виконання усіх тестів фізичної підготовленості студентами-першокурсниками засвідчив, що середні величини показників знаходяться в

межах 1 – 3 бали. Це вказує на загальну низьку фізичну підготовленість студентів, і такий висновок підтверджується багатьма науковцями, які вивчали означену проблему. Найвищі середні показники студенти мають при виконанні тесту піднімання в сид (2,6 балів – хлопці, 2,5 – дівчата), а найнижчі – у підтягуванні на перекладині / згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи (0,9 балів – хлопці, 1,3 – дівчата) та в бігу на 100 м (2,2 бали – хлопці, 1,6 – дівчата) та у човниковому бігу 4 x 9 м (1,9 балів – хлопці, 1,8 – дівчата), що збігається з даними багатьох наукових публікацій [1, 5 та ін.]. Отже, тестування фізичної підготовленості на початку дослідження показало, що загальний розвиток рухових якостей у першокурсників Запорізького музичного училища ім П.І Майбороди знаходиться на низькому рівні.

Таблиця 2 – Динаміка показників фізичної підготовленості у студентів струнного відділу під впливом занять фізичним вихованням

Показники	Хлопці			Дівчата		
	Вихідне	Заключне	t	Вихідне	Заключне	t
Біг 100 м, с	14,80 ± 0,41	14,65 ± 0,36	0,27	17,63 ± 0,75	17,51 ± 0,5	0,13
Стрибок у довжину з місця, см	209,1 ± 0,29	211,6 ± 2,42	1,02	166,1 ± 0,61	169,8 ± 0,55	4,5
Піднімання в сид за 1 хв, рази	38,2 ± 0,2	41,5 ± 0,5	6,12	35,3 ± 0,4	39,7 ± 1,3	1,02
Підтяг. / згин.-розгин. рук, (рази)	7,15 ± 0,1	7,42 ± 0,2	1,2	8,14 ± 0,1	8,25 ± 0,15	0,61
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,3 ± 0,59	10,1 ± 0,37	0,28	11,6 ± 0,91	11,5 ± 0,83	0,08

Повторне тестування показників фізичної підготовленості проведено наприкінці навчального року. Уявлення щодо динаміки в студентів струнного відділу надано в таблиці 2. При порівнянні змін показників, які відбулися під впливом занять фізичним вихованням, ми отримали такі дані. Достовірний приріст показників фізичної підготовленості зафіксовано лише в показниках піднімання в сид у хлопців. Відносний приріст склав: біг 100 м – -1,01 %; стрибок у довжину з місця – 1,20 %; піднімання в сид – 8,64 %; підтягування на перекладині – 3,78 %; човниковий біг – -0,2 % (табл. 2). Динаміка показників фізичної підготовленості у дівчат під впливом занять фізичним вихованням показало наступне: достовірний приріст показників рухової підготовленості зафіксовано лише за показниками стрибка у довжину з місця. Відносний приріст склав: біг 100 м – -0,68 %; стрибок у довжину з місця – 2,23 %; піднімання в сид – 12,46%; згинання/розгинання рук – 1,35 %; човниковий біг – -0,86 % (табл. 2).

При порівнянні змін показників фізичної підготовленості у студентів фортепіанного відділу, які відбулися під впливом занять фізичним вихованням, нами отримані такі дані. Отже достовірний приріст показників фізичної підготовленості зафіксовано лише в показниках піднімання в сид у хлопців. Відносний приріст показників у хлопців склав: біг 100 м – 3,64 %; стрибок у довжину з місця – 0,77 %; піднімання в сид – 5,12 %; підтягування на перекладині – 3,06 %; човниковий біг – -1,92 % (табл. 3).

Динаміка показників фізичної підготовленості у дівчат фортепіанного відділу під впливом занять фізичним вихованням показало наступне: достовірний приріст показників фізичної підготовленості не зафіксовано за жодним тестом. Відносний приріст склав: біг 100 м – 0,99 %; стрибок у довжину з місця – 0,49 %; піднімання в сид – 0,89%; згинання/розгинання рук – 12,09 %; човниковий біг – -1,69 % (табл. 3).

Згідно з таблицями 2 та 3, у студентів, які займалися фізичним вихованням за загальноприйнятими організаційно-методичними вимогами, відмічалася позитивна динаміка лише за деякими показниками фізичної підготовленості. У більшості студентів результати залишилися на рівні, що отримані на початку року.

Таблиця 3 – Динаміка показників фізичної підготовленості у студентів фортепіанного відділу під впливом занять фізичним вихованням

Показники	Хлопці			Дівчата		
	Вихідне	Заключне	t	Вихідне	Заключне	t
Біг 100 м, с	14,58 ± 0,38	15,11 ± 0,36	1,01	18,12 ± 0,64	18,3 ± 0,5	0,22
Стрибок у довжину з місця, см	206,7 ± 0,32	208,3 ± 0,76	1,94	164,6 ± 0,68	165,4 ± 0,4	1,01
Піднімання в сід за 1 хв, рази	39,1 ± 0,2	41,1 ± 0,7	2,75	33,8 ± 0,5	34,1 ± 0,4	0,47
Підтяг. / згин.-розгин. рук, (рази)	7,18 ± 0,2	7,4 ± 0,3	0,61	9,1 ± 0,1	10,2 ± 0,6	1,81
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,4 ± 0,46	10,2 ± 0,3	0,36	11,8 ± 0,68	11,6 ± 0,8	0,19

Наступним завданням нашого дослідження було анкетування студентів струнного й фортепіанного відділів Запорізького музичного училища ім П.І. Майбороди. Аналізуючи відповіді респондентів на питання «Чи подобаються пари з фізичного виховання?», засвідчено, що хлопцям більш до вподоби пари, ніж дівчатам. Отже, 63,7% і 86,7% хлопців струнного й фортепіанного відділів надали позитивну відповідь, на відміну від дівчат 27,2% і 24,8% (табл. 4).

Таблиця 4 – Результати анкетування студентів, %

Відповідь	Відділи			
	струнний		фортепіанний	
	Х	Д	Х	Д
Чи подобаються пари з фізичного виховання?				
Так	63,7	27,2	86,7	24,8
Ні	36,3	72,8	13,3	75,2
Чи впливає особистість викладача фізичного виховання на бажання займатися фізичними вправами?				
Так	64,4	82,6	72,3	70,4
Ні	21,7	7,4	17,8	9,6
Немає значення	13,9	9,9	9,9	19,9
Чи мають значення для студентів різних музичних спеціалізацій регулярні заняття фізичною культурою і спортом?				
Так	72,8	62,7	92,6	45,9
Ні	5,3	30,4	4,7	22,9
Важко відповісти	21,9	6,9	2,7	31,2
Чи достатній обсяг фізичного навантаження на навчальних заняттях з ФВ (один раз на тиждень)				
Так	2,8	92,6	5,6	90,1
Ні	88,7	5,3	78,6	4,8
Важко відповісти	8,5	2,1	15,8	5,1
Скільки разів на тиждень варто займатися фізичними вправами (заняття з ФВ, секційні, самостійні та інші)				
1	1,1	0,3	3,9	0,8
2	–	–	–	–
3	11,3	21,5	9,7	–
4	10,2	–	–	28,2
5	–	15,9	–	2,8
Кожен день	77,4	62,3	86,3	68,2

Що не подобається в проведенні занять з ФВ?				
Необхідність приносити з собою і переодягатися в спортивну форму	9,1	38,2	6,7	54,2
Застосування одноманітних вправ	14,2	9,1	17,2	9,6
Низький емоційний фон при проведенні занять	36,3	28,6	–	–
Високий емоційний фон при проведенні занять	11,6	22,3	–	–
Необхідність проявляти вольові зусилля	28,8	46,4	76,1	36,2
Що подобається в проведенні занять з ФВ?				
Виконання різноманітних фізичних вправ	–	–	–	–
Можливість знизити психо-емоціональний стрес	77,9	69,4	53,2	72,7
Можливість переключатися від розумової роботи	22,1	30,6	46,8	27,3
Які особисті мотиви занять фізичною культурою і спортом?				
Компенсація дефіциту рухової активності	–	–	3,3	–
Підвищення загальної працездатності	–	–	–	–
Профілактика стресових станів	22,3	–	9,8	–
Для того, щоб здати залік з ФВ	29,3	84,3	33,4	92,2
Оздоровлення свого організму і зміцнення здоров'я	–	–	–	–
Емоційне спілкування з товаришами	48,4	–	53,5	–
У якій спортивній секції хотіли б займатися?				
Бадмінтон	–	21,1	–	11,5
Баскетбол	–	1,7	2,8	–
Волейбол	5,2	38,4	3,1	48,1
Гандбол	24,3	3,8	32,6	2,2
Єдиноборства	–	–	–	–
Настільний теніс	–	10,6	3,4	4,8
ЗФП (тренажерний зал)	22,3	2,7	18,3	0,8
Плавання	–	–	–	–
Фітнес	–	21,7	–	32,6
Футбол	48,2	–	39,8	–
На які питання хотіли б одержати відповіді?				
Основи здорового способу життя студента-музиканта	6,8	–	–	6,9
Медичний контроль і самоконтроль	6,1	26,8	9,1	16,3
Постава, її формування і виправлення	27,3	48,3	13,3	47,7
Професійно-прикладна фізична підготовка студента-музиканта	38,9	14,7	47,2	21,2
Критерії здоров'я і його зміцнення	10,3	10,2	8,8	5,3
Вплив фізичної культури на функціональний стан організму	10,6	–	21,6	2,6

Розглядаючи відповіді опитаних на питання «Чи впливає особистість викладача фізичного виховання на бажання займатися фізичними вправами?», зафіксовано позитивне ставлення студентів струнного (64,4% хлопців і 82,6% дівчат) й фортепіанного відділів (72,3% хлопців і 70,4% дівчат).

Для з'ясування значення для студентів різних музичних спеціалізацій регулярних занять фізичною культурою і спортом констатовано таке. Негативне ставлення зафіксовано так: струнний відділ – 5,3% хлопців і 30,4% дівчат; фортепіанний відділ – 4,7% хлопців і 22,9% дівчат.

Аналіз відповідей респондентів, що відображав достатність обсягу в одне заняття фізичним вихованням на тиждень, виявив негативне ставлення хлопців струнного (88,7%) й фортепіанного (78,6%) відділів. Хоча позитивним є те, що студенти розуміють про необхідність застосування фізичних прав на заняттях із ФВ, секційних, самостійних щодня.

Згідно з відповідями на питання «Що не подобається в проведенні занять з ФВ?», більше 36% хлопців струнного відділу вказали на низький емоційний фон при проведенні занять, а дівчата – на необхідність прояву вольових зусиль. Із ними погодилися й студенти фортепіанного відділу (76,1% хлопців і 36,2% дівчат).

На протилежне питання щодо вподобань на парах з фізичного виховання отримані такі результати. Найбільший відсоток за всіма відділами й статтю отримана відповідь «Можливість знизити психо-емоціональний стрес» (струнний відділ – 77,9% хлопців і 69,4% дівчат; фортепіанний відділ – 53,2% хлопців і 72,7% дівчат).

Щодо запитання «Які особисті мотиви занять фізичною культурою і спортом?», отримана більша кількість у хлопців за відповіддю «Емоційне спілкування з товаришами» – 48,4% струнного й 53,5% фортепіанного відділів. У дівчат перевагу надано було відповіді «Для того, щоб здати залік з ФВ» – 84,3% струнного й 92,2% фортепіанного відділів. Це спонукає викладачів кафедри фізичного виховання до перегляду змісту і методики викладання (а з боку студентів – вивчення) теоретичного розділу вказаних дисциплін з метою формування в студентів індивідуально значимих мотивів до занять фізичною культурою і спортом.

Для визначення пріоритетів учнів у виборі навчальних модулів з фізичного виховання ми запропонували їм визначити запропоновані нами види спорту. Внаслідок цього отримали такі результати: найбільшу популярність та переважну більшість голосів хлопців отримав футбол (48,2% струнного й 39,8% фортепіанного відділів). У дівчат велика частка струнного – 38,4% і фортепіанного – 48,1% відділів віддала перевагу волейболу.

На запитання анкети «На які питання, які мають відношення до фізичної культури і спорту, Ви хотіли б одержати відповіді?» отримані досить розлогі відповіді. Це засвідчило те, що більшість першокурсників не мають елементарних знань про позитивний вплив регулярних занять фізичною культурою і спортом на ефективність навчання й майбутню професійну діяльність.

ВИСНОВКИ

Аналіз анкетування вказав на те, що в процесі фізичного виховання студентів музичних спеціальностей необхідно приділяти увагу розвитку професійно значущих фізичних і психофізіологічних показників, які безпосередньо впливають на успішність фахової підготовки.

У нашому дослідженні констатовано зниження ефективності занять з фізичного виховання, яке не вирішує проблем гіподинамії та розвитку фізичних якостей. Отримані показники засвідчили погіршення показників, що пояснюється відсутністю достатньої кількості занять з фізичного виховання, напруженістю навчального процесу, низькою мотивацією студентів до фізичної культури і спорту; недостатньою роботою викладачів щодо пропагування здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дутчак М.В., Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придністров'я*, 2010. № 2–3. С. 116–120.
2. Дьоміна Ж. Г. Модель педагогічної системи управління професійно-прикладною підготовкою студентів музичних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-*

- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ. 2007. №. 12. С. 60–63.
3. Епифанов В.А. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей. Москва : МЕДпресс-информ, 2005. 328 с.
 4. Жигунова Н. Вплив процесу підготовки студентів різних відділень музичного училища на показники фізичної підготовленості. *Спортивные игры*. 2015. №. 11. С. 48–50.
 5. Круцевич Т.Ю., Воробійов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.
 6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития. Москва : Советский спорт, 2004. 184 с.
 7. Мудрий І.Б. Аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних закладів освіти. Молода спортивна наука України: Електронний збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2007. Вип. № 11. Т.1. С. 164–167.
 8. Соколова О.В., Тищенко В.О., Луценко Т.О. Вплив секційних занять зі спортивних ігор на фізичну підготовленість дітей середнього шкільного віку. *Вісник ЗНУ*. 2018. №1. С. 38–45.
 9. Стадник В.В. Ефективність використання авторської програми диференційованого підходу до позаакадемічних занять на рівень фізичної підготовленості студентів НУ Львівська політехніка. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. № 112 (1). С. 306–309.
 10. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Н. І. Турчина ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2009. 23 с.
 11. Юмашева П.Н. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов различных специальностей. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. №2. С. 82–86.

УДК 796.011.3 : 796.322 – 057.87 : 378.4

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ГАНДБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Соколова О.В., Гнатчук Я.І., Гуневич І.В.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна
29016, Хмельницький Національний університет, вул. Інститутська, 11, Україна*

sokolovaznu@gmail.com

На сучасному етапі розвитку українського суспільства відбувається процес дисгармонійного зростання майбутніх поколінь із зміщенням акценту в сферу інтелектуального розвитку та нівелюванням сфери фізичної. Ці процеси зумовлено рядом об'єктивних причин, а саме науково-технічною революцією, що призвела до гіперпопулярності інформаційних технологій, недостатньою пропагандою та розвитком масового спорту, а також зниження загального показника здоров'я нації. Особливо яскраво ці процеси відбуваються в середовищі студентської молоді, коли внаслідок динамічного зростання навчального навантаження відбувається значне зниження рухової активності, що своєю чергою часто призводить до розвитку гіподинамії та гіпокінезії, які здійснюють негативний вплив на формування молодого організму та призводять до погіршення їхнього здоров'я. Засвідчено, що Реформування процесу фізичного виховання студентів науковці вбачають у зміні підходів і пріоритетних напрямків, впровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вибір засобів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням принципів максимальної