14. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М. : Терра-спорт, 2000. – 128 с.
15. Филин В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
16. Шур М.М. Научно-методические основы системы многолетней спортивной тренировки прыгунов в высоту: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 / М. М. Шур. – Минск : БГУФК, 2007. – 40 с.
17. Ягодин В.М. Основы подготовки юных прыгунов с шестом (теоретико-методический аспект) / В.М. Ягодин, А.П. Назаров – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 176 с.
18. Avischious T. Progressions for athlete and coach development / ed. by T. Avischious, L. Herr, J. Vanheest // USA swimming. — Colorado: Colorado Springs, 1999.
19. Balyi I. Elite athlete preparation: the training to complete and training to win stages of long-term athlete development / I. Balyi // Sport leadership. – Montreal: Coaching Assosiation of Canada, 2002.
20. Grund M. From talent to elite athlete: A study of the performance development of the finalists at the 1999 IAAF World Youth Athletics Championships / M. Grund & W. Ritzdorf // New Studies in Athletics. – 2006. – 21(2). – P. 43.
21. Mackenzie B. Planning your athlete's training is essential - here is how to do it. / B. Mackenzie // Brian Mackenzie's Successful Coaching. – 2003. – № 3. – P. 1–3.
22. Olbrecht J. Plannen, periodiseren, trainen bijsturen en winnen: handbook voor modern zwemtraining / J. Olbrecht. — Antwerpen: F&G Partners, 2007. – 239 p.
23. Otte M. Die Finalisten internationaler Leichtathletik-Junioren-Weltmeisterschaften von 1986-1996 und ihre Leistungsentwicklung im Aktivenalter. Unpublished Diplomarbeit / M. Otte // Deutsche Sporthochschule. – Koln., 2002.
Siff M. C. Supertraining / M. C. Siff. — [6th ed.]. — Denever, CO: Supertraining institute, 2003. — 496 p.

Маринчук П.І.
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті на основі аналізу літератури проаналізовано особливості фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей. Наголошується на показниках прояву фізичних якостей, які не відповідають віковим нормам. Представлено показники фізичної підготовленості студентів-музикантів та проведено порівняння з аналогічними даними літератури щодо студентів інших спеціальностей. Представлено деякі особливості характеру діяльності музиканта, що обумовлюють низьку рухову активність і, як наслідок, низькі показники фізичного стану.

Ключові слова: навчальні заклади, рухова активність, фізична підготовленість, студенти.

Маринчук П.И. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов разных специальностей. В статье на основе анализа литературы проанализированы особенности физической подготовленности студентов разных специальностей. Отмечаются показатели проявления физических качеств, которые не соответствуют возрастным нормам. Представлены показатели физической подготовленности студентов-музыкантов и проведено сравнение с аналогичными данными литературы в отношении студентов других специальностей. Представлены некоторые особенности характера деятельности музыканта, обусловливающих низкую двигательную активность и, как следствие, низкие показатели физического состояния.

Ключевые слова: учебные заведения, двигательная активность, физическая подготовленность, студенты.

Marynchuk P.I. Comparative analysis of physical preparation of different specialties students. *In the article, based on the analysis of scientific methodological literature and systematic analysis of best practices, the problems of the process of physical state of students of music specialties have been formed. The main goal of the work is to study the level of physical fitness . The article analyses the features of physical preparation of different specialties students on the basis of literature analysis. It points out the indicators of physical qualities of students of music specialties that do not correspond to the age norms. Methods of research: analysis and generalization of data in literature, systematization, pedagogical methods of research (experiment, testing), methods of mathematical statistics. 154 students of the first and second year of the Vinnitsa School of Culture and Arts named after M. D. Leontovich participated in the pedagogical experiment. Evaluation of the students' physical fitness made it possible to determine the general tendency of significant deterioration of the indicators for the period of study. According to the gender criterion, female students undergo the greatest changes. The article represents the indexes of physical preparation of students of musician specialties and gives the comparison with the similar data on the basis of literature concerning students of other specialties. It describes the peculiarities of musicians' character and activity, which are determined by low motor activity and, as a result, low physical fitness indicators. The article stresses that the proses of physical education of students of musical specialties is not enough studied. The proses of physical education should be based on the level of student's physical fitness. The results of the research were used during the organization and planning of the educational process of physical culture, along with the determination of the correlation of methods, principles, means of physical culture and regulation of physical activity in accordance with the level of preparedness, health condition.*

Key words: *educational institutions, motor activity, physical preparation, students.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Нестримний розвиток науково-технічного прогресу, глобальні зміни у політично-економічній і суспільній сферах докорінно змінюють уявлення щодо

процесу якості підготовки майбутнього фахівця, що вимагає принципово нових підходів до всієї системи фізичного виховання. Це не є випадковістю, адже сучасний фахівець повинен відрізнятися не лише якістю професійної підготовки, але й мати високий рівень фізичної підготовленості.

Для системи фізичного виховання у навчальних закладах характерним на сучасному етапі є реорганізація, передусім її змістової й організаційної основ. Пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих фахівців з достатнім рівнем конкурентоспроможності на ринку праці є основною проблемою сучасної системи професійної освіти (О. Б. Баландова, 2013; Н. В. Кузьменко, 2015; Н.Л. Голованова, 2017).

Фізична підготовленість студентства є головним якісним чинником майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного трудового довголіття, а проблема оптимізації життя та здоров'я студентів у сучасних умовах соціальної та економічної нестабільності вимагає пильної уваги та невідкладного рішення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У межах дисертаційних робіт та наукових статей у зарубіжних та вітчизняних періодичних виданнях науковці розглядають теоретичні та практичні аспекти підвищення рівня фізичної підготовленості студентів (Н. В. Бурень., 2007; Г. П. Грибан, 2008; О.В. Соколова, 2011; Grygus I., Kuczer T. , 2013; В.О. Кашуба, Н.М.Гончарова, 2014; В. Г. Фотинюк, 2014; О. О. Садовський, 2015; Н.Л. Голованова, 2017).

Автори єдині у думці, для підвищення якості організації процесу фізичного виховання у навчальних закладах необхідно проведення цілеспрямованої роботи, в основі якої, перш за все, повинна бути діагностика фізичної підготовленості студентів з подальшим прийняттям педагогічних заходів.

Мета дослідження – описати особливості фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості фізичної підготовленості студентів-музикантів та провести аналіз фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей;
2. Описати причини зниження рухової активності студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних літературних джерел, тестування фізичних якостей, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Вінницького училища культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича. У дослідженні взяли участь студенти музичного училища, у кількості 154 особи.

Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів проводили педагогічне тестування з наступних контрольних випробувань: підтягування на високій перекладині (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата); підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах за 1 хв; біг на 100 м.; човниковий біг 4х9 м; нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Виклад основного матеріалу. Рівень фізичної підготовленості є основою високої працездатності та життєздатності, підвищення фізичної підготовленості студентів на основі ефективних, науково обґрунтованих програм із фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення.

Автори відмічають, на рівень фізичної підготовленості студентів впливає досить багато факторів, частина з яких безпосередньо не залежить від науково-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, професійного рівня викладацького складу кафедри, матеріально-технічного забезпечення і оснащення спортивної бази та стану спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи [4, 9].

Аналіз спеціальної літератури [5, 6, 8, 9, 11] показує, що існуючі методи організації фізичного виховання не забезпечують в період навчання підвищення фізичної підготовленості значної частини студентської молоді.

Проаналізувавши дослідження вітчизняних науковців, в яких розглядається питання визначення рівня фізичного стану можемо констатувати, що в більшості випадків результати авторів свідчать про незадовільний рівень розвитку компонентів фізичного стану [2-5, 7-9].

О.О. Садовський (2016) встановив, що у студентів переважає середній рівень фізичного здоров'я (50,0 % – у юнаків; 60,0 % – у дівчат). Серед досліджуваного автором контингенту не виявлено осіб, які б мали високий рівень фізичного здоров'я. Проте у 31,0 % юнаків та 11,3 % дівчат спостерігається вище за середній (безпечний) рівень фізичного здоров'я [8].

Для характеристики фізичної підготовленості дівчат та юнаків в роботі [2] використовували рухові тести (біг 100 м; човниковий біг 4х9 м; тест Купера; нахил тулуба вперед з положення сидячи; згинання, розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв; стрибок у довжину з місця; проба Ромберга). Відмічено низькі показники в більшості рухових тестів, як у дівчат, так і у юнаків. У той же час результати констатувального експерименту автора дозволили встановити низький рівень рухової активності у переважної більшості студентів. Середньогруповий індекс рухової активності у дівчат становив 29,0 у.о. та 29,6 у.о. у юнаків.

При аналізі показників фізичної підготовленості студентів, майбутніх фахівців швейного виробництва [3] виявлено зниження таких показників у наступних тестах: координаційних здібностей (човниковий біг 4х9 м) на I курсі з x = 10,34 с (S = 0,47) до x = 10,90 с (S = 0,48); сили м'язів спини (підтягування, в висі лежачи) на II курсі з x = 13,39 разів (S = 2,98) до x = 12,74 разів (S = 3,35) і на III курсі з x = 8,40 разів (S = 1,85) до x = 7,95 разів (S = 1,47) та показників гнучкості (нахил з положення сидячи) на II курсі з x = 12,15 см (S = 1,27) до x = 12,61 см (S = 1,37) і на III курсі з x = 7,65 см (S = 0,46) до x = 7,05 см (S = 0,28) та незначне покращання всіх інших середньогрупових показників, але жодних статистично значущих відмінностей між показниками не виявлено ($p > 0,05$).

У констатуючому педагогічному експерименті, проведеним автором Р.В.Римик (2006) взяли участь 116 учнів професійно-технічних навчальних закладів за профілем радіотехніка м. Івано-Франківська віком 17 років. Більшість (41,4%) обстежених мали середній рівень фізичної підготовленості, 29,3% нижчий від середнього, 22,4% вищий від середнього. Відсоток учнів із високим рівнем фізичної підготовленості становив 5,2%, з низьким 1,7%.

За результатами дослідження О.В. Соколової (2011) з'ясовано, що у більшості студентів Запорізького

національного університету незалежно від статі відзначалися низький і нижчий за середній рівні розвитку швидкості (37,93 % серед юнаків і 66,67 % серед дівчат), спритності (відповідно 58,62 % і 42,42 %), силових (51,72% і 54,55 %) і швидкісно-силових здібностей (89,66 % і 42,42 %), фізичного здоров'я (65,62 % і 42,42 %) і загальної фізичної роботоздатності (72,41 % і 48,48 %).

У роботі [8] представлено середньостатистичні значення результатів виконання різнобічних тестових вправ студентами Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка, коледжу геологорозвідувальних технологій, Київського коледжу комп'ютерних технологій та економіки НАУ. Автори [8] встановили статистично достовірні розбіжності між групами: «Фізичного виховання» і «Дизайну»; «Фізичного виховання» і «Геології» ($p<0,05$). Така тенденція спостерігається зокрема в тесті «Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв». Цікавим в даному аспекті є співставлення результатів фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей (табл.1).

Таблиця 1

Стан фізичної підготовленості студентів-дівчат 15-16 років

Рухові тести	Власні дослідження (студенти музичних спеціальностей)		Дослідження Трачук С., Імас Т., Кузнецова Л. [8]					
			Групи					
			«Дизайн»		«Фізичне виховання»		«Геологія»	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 100 м, с	16,33	0,47	17,9	1,4	15,7	1,3	16,0	1,5
Човниковий біг 4 х 9 м, с	10,82	0,20	10,5	0,4	9,4	0,3	9,9	0,6
Стрибок у довжину з місця, см	175,62	2,72	154,5	19,5	164,7	11,3	156,9	12,5
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, Разів	16,00	1,53	16,7	1,8	19,5	1,5	15,0	1,5
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	41,38	1,61	43,7	2,8	45,7	3,5	44,6	5,9
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	11,54	1,51	8,4	3,6	13,0	1,4	12,2	1,7

Проведений нами педагогічний експеримент щодо визначення фізичної підготовленості студентів-музикантів доводить наявність негативної тенденції погіршення результатів фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей у процесі навчання, що доведено статистично достовірно гіршими результатами фізичної підготовленості студентів другого курсу навчання у порівнянні з першим ($p<0,05$). За гендерною ознакою дана ситуація відповідає загальній тенденції погіршення.

У контексті нашого дослідження, ми ставили за мету, описати причини зниження рухової активності студентської молоді та проаналізувати наукові праці щодо впливу професійної діяльності музикантів на їх фізичний стан.

Виявляючи специфіку вимог, яким повинна відповідати фізична підготовленість представників тих чи інших професій, треба виходити з того, що вона об'єктивно обумовлена сукупністю особливостей конкретної трудової діяльності та умов її виконання, в тому числі: особливостями переважаючих робочих операцій (складність в координаційному відношенні, енергоємнімть, ступінь активності різних функціональних систем).

Як і в багатьох творчих професіях, дане питання є актуальним питанням через особливий характер діяльності музиканта, що вимагає від людини не тільки певних професійних знань та вмінь, але й особливих рис характеру і певних вольових характеристик, які б змогли протистояти професійному стресу, напрузі та допомагали підтримувати психологічне і соматичне здоров'я фахівця (І. Ф. Аршава, В. Ю. Кутєпова-Бредун; 2011).

Узагальнивши дані наукових досліджень, можна зробити висновок, що діяльність працівників культури і мистецтва вимагає значного нервово-емоційне напруження, підвищеної уваги до стану здоров'я, фізичної працездатності та рівня фізичної підготовленості. В роботі музиканта яскраво виражені психомоторні показники, пов'язані з зоровою, моторною і слуховою реакцією, їм необхідні координаційні здібності і розвинений нервово-м'язовий апарат, виражена рухливість нервових процесів [1, 6].

Продовжуючи конкретизацію, слід зазначити, що розвиток фізичних можливостей людини, ефективність фізкультурної діяльності студентів особливо визначається мотиваційно-ціннісної складової, пов'язаної з формуванням потреб, інтересів, цілей, закріплених в мотивах, ціннісних орієнтаціях, і оволодінням ними значущим рівнем знань на основі соціально-психологічного і інтелектуального напрямків [11].

Отримані результати свідчать про недостатню ефективність застосовуваних засобів і методів, які використовуються в процесі фізичного виховання майбутніх фахівців усіх галузей.

Отриманні дані повністю узгоджується з результатами досліджень цілого ряду авторів, які вивчали особливості фізичного стану студентської молоді в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах життя (Є.А. Захаріна, 2015; В.В. Білецька, 2015; С.М. Футорний, 2015 та ін.).

З огляду на проведений аналіз особливостей фізичної підготовленості студентів різних закладів освіти, наголосимо, своєчасна і якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має важливе прикладне значення.

Серед основних причин зниження рухової активності автори виділяють: неправильну організацію навчально-виховного процесу, перевантаження навчальними заняттями, відсутність раціонально організованого дозвілля, зменшення кількості часу на організовані форми фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі. Серед причин зниження показників роботоздантості: постійне збільшення навчальної інформації, надзвичайно напружена розумова діяльність, відсутність вільного часу, прогресуюча гіподинамія [4, 5, 7].

Існує обґрунтована думка фахівців [5] рейтинг з дисципліни фізичне виховання повинен включати ті види діяльності, які безпосередньо пов'язані з руховою активністю. Сучасний рівень знань в галузі фізичної культури і спорту дозволяє також відібрати, систематизувати і скомпонувати у вигляді спеціальних типових методик засоби і методи фізичного виховання для цілеспрямованого підвищення рухової активності та формування в процесі фізичної підготовки багатьох професійно важливих властивостей і якостей особистості фахівця (Карабанов Є.О., 2014).

На даному етапі поліпшення фізичного стану студентів музичних спеціальностей, можливе лише за умови проведення систематичних академічних та секційних занять з фізичного виховання, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер. Саме такі заняття можуть змінити ситуацію зі станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей на краще.

Висновок. Проведений аналіз літератури дозволив систематизувати показники фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей. Автори єдині в думці, щодо незадовільного рівня розвитку компонентів фізичного стану**.**

Отримані результати власних досліджень свідчать про те, що студенти 2го курсу спеціальності «музичне мистецтво» показують статистично достовірно гірші результати у тестах, що характеризують фізичну підготовленість, ніж студенти 1го курсу даної спеціальності. Тоді як у порівнянні показників студентів майбутніх фахівців швейного виробництва статистично значущих відмінностей між показниками 1-3 курсів не виявлено ($p>0,05$).

У той же час оформлені нами таблиці аналітичного типу дозволяють констатувати нижчі показники фізичних якостей студентів музичних спеціальностей в порівнянні з спеціальностями «Дизайн» і «Геологія».

Пояснюємо отримані результати особливим характером діяльності студента-музиканта та майбутньої професійної діяльності, умов її виконання, серед яких значне статичне напруження та професійна гіподинамія.

Перспективою подальших досліджень в аспекті даної розвідки –порівняння особливостей навчання студентів різних спеціальностей - вбачаємо аналіз програм підвищення рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей.

Література

1. Батурина В.Г. Физическое воспитание студентов-пианистов / В.Г. Батурина. Автореферат дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук:(13.00.04) / ГДОИФК им. Лесгафта. – Л., 1972. – 23 с.
2. Благій О. Л. Аналіз показників фізичного стану студентської молоді / О. Л. Благій, М. Ю. Ячнюк // Вісн. Чернігів. нац. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2015. – Вип. 129, т. 3. — С. 27–32.
3. Голованова Н. Л. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців швейного виробництва з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Наталія Леонідівна Голованова ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2017. - 24 с.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Григорій Петрович Грибан. – Житомир: Вив-во "Рута", 2009. – 594 с.
5. Пальчук М. Сучасні підходи до оцінювання навчальної діяльності студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання / Марія Пальчук, Олена Кривчикова, Руслан Антоненко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. - №2. – С. 68-70.
6. Прокулевич. О. Основи хорового диригування : навчальний посібник / [уклад. Оксана Валеріївна Прокулевич] ; – Умань : ФОП Жовтий О.О., 2016. – 140 с.
7. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Олексій Олександрович Садовський ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2017. - 24 с.
8. Трачук С. Фізична підготовленість студенток коледжів різного профілю спеціальностей / С. Трачук, Т. Імас, Л. Кузнецова // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2015. - № 2. - С. 230-234. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_2_46.
9. Grygus I., Kuczer T. Optymalizacja poziomu fizycznego zdrowia studentów z uwzględnieniem typu autonomicznego nerwowego systemu. Journal of Health Sciences. – 2013. – Vol. 3. – № 6. – S. 323–332
10. Mesica Vanes. Identifying Country-Specific Cultures of Physics Education: A differential item functionin approach / Mesica Vanes // International Journal of Science Education. – 2012. – Vol. 34(16). – P. 2483–2500.
11. Zan Gao. Understanding students' motivation in physical education: integration of expectancy-value model and self-efficacy theory: Diss. Submitted to the Graduate Faculty of Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doct. of Philosophy in the Department in Kinesiology / Zan Gao. – B. Ed., Hunan Teachers University, M. Ed., Beijing Sport University, 2007. – 188 p.).