

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО»



*Кошелева Олена¹, Сидорчук Тетяна¹, Коряка Євген²,
Волошина Ірина², Самошкін Владлен¹*

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Дніпровська академія музики

DOI:10.32540/2071-1476-2024-2-064

Annotation

Introduction. The problem of formation of motivation for physical education of students majoring in «Musical Art» is of particular importance due to the fact that almost all musical majors are associated with a high risk of developing certain occupational diseases. Regular physical exercises, rational use of appropriate means of physical education can contribute to the solution of this problem, but the situation is complicated by the fact that, according to scientists, most students studying the specialty «Musical Art» have a low level of motivation for physical education. The study of the motivational priorities of students of music majors for physical education will allow to determine ways to improve the process of physical education.

The purpose of the study is to investigate the motivational priorities of students of music majors for physical education in order to determine ways to improve the process of physical education.

Research materials and methods. Research was conducted at the Dnipro State Academy of Physical Culture and Sports and the Dnipro Academy of Music of the Dnipropetrovsk Regional Council. In the course of the study, methods were used: analysis and generalization of data from scientific and methodical literature, a pedagogical experiment of ascertaining nature, sociological methods (questionnaires).

The results of the questionnaire show that the vast majority of students studying the «Musical Art» specialty are well aware of the importance of physical education for strengthening and preserving health. At the same time, there is an underestimation by students of the professional-applied significance of physical culture, the possibilities of using physical education tools to increase professional productivity, and the prevention of occupational diseases. A significant number of students often experience psycho-emotional stress due to participation in music competitions and concerts, which determines the expediency of mastering technologies for the correction of their psycho-emotional state. The reasons causing students' dissatisfaction with physical education classes are the lack of interesting types of motor activity for them, failure to take into account the specifics of professional activity in the content of classes, excessive workload, lack of an individual approach.

Conclusions. In order to increase the effectiveness of the physical education process, it is advisable to: select the means of physical education taking into account the requirements of the future profession for the development of physical qualities, use an individual approach when planning the content of classes and determining the amount of physical exertion, include in the program types of motor activity that are popular among students, include to the content of the theoretical training, questions related to the use of physical education tools to correct the physical and psycho-emotional state, prevention of occupational diseases, independent planning of physical exertion.

Keywords. Students of music majors, motivational priorities, physical education.

Анотація

Вступ. Проблема формування мотивації до занять фізичною культурою студентів спеціальності «Музичне мистецтво» має особливого значення, у зв'язку з тим, що майже всі музичні спеціальності пов'язані з високим ризиком розвитку тих чи інших професійних захворювань. Регулярні заняття фізичними вправами, раціональне використання відповідних засобів фізичного виховання може сприяти вирішенню даної проблеми, але ситуація ускладнюється тим, що, за твердженням науковців, більшість студентів, музичних спеціальностей, мають низький рівень мотивації до занять фізичною культурою. Дослідження мотиваційних пріоритетів студентів музичних спеціальностей до занять фізичною культурою, визначення їх інтересів у цій галузі, переваг у виборі видів рухової активності та форм організації занять дозволить визначити шляхи підвищення ефективності процесу фізичного виховання.

Мета дослідження – дослідити мотиваційні пріоритети студентів музичних спеціальностей до занять фізичною культурою для визначення шляхів удосконалення процесу фізичного виховання.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводились у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту та КЗВО «Дніпровська академія музики» Дніпропетровської обласної ради. У ході дослідження використано методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент констатувального характеру, соціологічні методи (анкетування).

Результати анкетування свідчать, що переважна більшість студентів, які навчаються за спеціальністю «Музичне мистецтво» добре усвідомлюють значення занять фізичною культурою для зміцнення та збереження здоров'я. В той же час, має місце недооцінка студентами професійно-прикладної значущості фізичної культури, можливостей використання засобів фізичного виховання для підвищення професійної роботоздатності, профілактики професійних захворювань. Значна кількість студентів часто відчують психоемоційне напруження, у зв'язку із участю у музичних конкурсах, концертах тощо, що обумовлює доцільність опанування ними технологіями корекції психоемоційного стану. Причинами, що викликають незадоволеність студентів заняттями з фізичного виховання є: відсутність цікавих для них видів рухової активності, неврахування специфіки професійної діяльності у змісті занять, надмірне навантаження, відсутність індивідуального підходу.

Висновки. Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання доцільно: здійснювати добір засобів фізичного виховання з урахуванням вимог майбутньої професії до розвитку фізичних якостей, використовувати індивідуальний підхід при плануванні змісту занять та визначенні величини фізичних навантажень, включати до програми види рухової активності, що користуються популярністю серед студентів, включити до змісту теоретичної підготовки питання, пов'язані із використанням засобів фізичного виховання для корекції фізичного та психоемоційного стану, профілактики професійних захворювань, самостійного планування фізичних навантажень.

Ключові слова. Студенти музичних спеціальностей, мотиваційні пріоритети, фізичне виховання.

Вступ. Освітній процес у сучасній вищій школі характеризується інтенсифікацією навчального навантаження, збільшенням витрат часу на самостійну підготовку студентів, великою психічною напруженістю [5,6]. За таких умов здобувачі вищої освіти протягом навчання зазнають надмірних інтелектуальних, інформаційних, емоційних навантажень, що часто призводить до зриву адаптаційних процесів організму, погіршення стану здоров'я [9,11]. Ситуацію усугубляє той факт, що переважна більшість студентів не вміє раціонально розподіляти свій час, не дотримується режиму дня, не приділяє достатньої уваги руховій активності, має шкідли-

ві звички. Все це призводить до збільшення кількості студентів з відхиленнями у стані здоров'я, які мають низький рівень психофізичних кондицій [16]. Науковці стверджують, що за період навчання в ЗВО, кількість студентів із хронічними захворюваннями зростає у 2–3 рази, а кількість тих, що мають порушення постави, досягає 80–90% від загального числа [2,4,8].

На теперішній час в Україні зазначені проблеми посилюються у зв'язку із тим, що країна понад два роки перебуває у воєнному стані, що суттєво впливає на психоемоційний стан здобувачів, їх мотивацію до навчання та загальну успішність [2]. У такий ситу-

ації раціонально організовані заняття фізичною культурою є тими чинниками, що можуть ефективно протидіяти негативному впливу стресових факторів на стан здоров'я, сприяти поліпшенню працездатності, зниженню втомлюваності, підвищенню опірності організму захворюванням. Саме тому формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою є одним з найбільш значущих завдань фізичного виховання, вирішення якого залишається в центрі уваги фахівців.

Науковці зазначають, що потреби, мотиви й інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості, пов'яза-

ні із психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної людини [15]. Серед факторів, що впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою, одними з найбільш вагомих є ті, що створені професійним середовищем та визначають вимоги до рівня розвитку фізичних та психічних якостей, необхідних для успішного виконання професійної діяльності [8,16].

До того ж, в останні роки в закладах вищої освіти спостерігається скорочення кількості академічних годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання», що висуває підвищені вимоги до самостійності студента, його прагнення до фізичного самовдосконалення, вміння наполегливо працювати над собою. Фахівці зазначають, що для підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичними вправами необхідно враховувати специфічні умови майбутньої професійної діяльності здобувачів, надати їм повний обсяг інформації про засоби та методи фізичного виховання, особливості їх застосування для досягнення особистих і професійних цілей. [10,12]. Отже, процес формування мотивації до занять фізичною культурою повинен мати свої особливості, в залежності від специфічних особливостей майбутньої професійної діяльності здобувачів.

Питання формування мотивації до занять фізичною культурою студентів музичних спеціальностей є особливо актуальним у зв'язку з тим, що раціонально організовані заняття фізичними вправами є ефективним способом профілактики численних захворювань, пов'язаних зі специфікою професійної діяльності. Проблема попередження професійної захворюваності музикантів протягом багатьох років притягує до себе увагу фахівців і стоїть настільки гостро, що у Берліні навіть ство-

рено інститут охорони здоров'я музикантів [12,14,18].

Результати наукових досліджень свідчать, що найбільш поширеними формами професійних захворювань серед музикантів є: різноманітні рухові розлади (порушення нормальних, раціональних рухів під час гри, «перенапруження» мускулатури); невралгії плечового сплетіння, невроміалгії, невроміозити, невротендоміозити, міозити, бурсити, епіконділіти, ганглії, тендовагініти, та ін., які не тільки викликають больові відчуття, але й значно обмежують працездатність [13,18]. Крім того, постійне високе емоційне напруження, пов'язане зі специфікою артистичної діяльності, необхідністю часто виступати перед великою кількістю людей, можуть призводити до різноманітних психологічних розладів, для попередження яких майбутньому музиканту необхідно навчитися слідкувати за своїм психологічним здоров'ям та оволодіти технологіями регуляції психоемоційного стану [18].

На жаль, викладачі фізичного виховання у мистецьких ЗВО не завжди приділяють достатньої уваги інформуванню студентів щодо ролі та місця фізичної культури у попередженні професійних захворювань, підвищенні працездатності, висвітленню питань про особливості впливу фізичної активності на творчий потенціал людини, її стійкість до стресів [12, 14,18]. Низька обізнаність студентів музичних спеціальностей із зазначених питань призводить до недооцінки ними значущості регулярної рухової активності, зниженню мотивації до занять фізичною культурою. Таким чином, формування позитивної мотивації студентів музичних спеціальностей до занять фізичною культурою являє собою складний процес, який повинен передбачати врахування мотиваційних пріоритетів студентів до занять фізичною культурою, формуван-

ня в них складної системи знань з теорії та методики фізичного виховання, навичок практичного застосування отриманих знань для вирішення питань фізичного самовдосконалення [11,13,15].

Мета дослідження – дослідити мотиваційні пріоритети студентів музичних спеціальностей до занять фізичною культурою для визначення шляхів удосконалення процесу фізичного виховання.

Матеріал і методи. Дослідження проводились у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту та КЗВО «Дніпровська академія музики» Дніпропетровської обласної ради.

У ході дослідження використано методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент констатувального характеру, соціологічні методи (анкетування).

Констатувальний педагогічний експеримент мав на меті визначення ставлення студентів до фізичної культури і спорту шляхом аналізу відповідей на питання анкети. У дослідженні взяли участь 112 осіб (дівчат – 76,8%, юнаків – 23,2%). З них 50,9% першокурсників, 24,1% – навчаються на другому курсі, 25% – на третьому.

Здобувачі, які взяли участь в опитуванні, навчаються на різних відділеннях: оркестрові духові і ударні інструменти (22,3%), фортепіано (19,6%), академічний спів (16,2%), хорове диригування (13,4%), мистецтво сучасного співу (9,8%), оркестрові струнні інструменти (9,8%), народні інструменти (8,9%).

Всі учасники були поінформовані про мету дослідження, задоволені у анонімності відповідей та надали згоду на його проведення.

Анкетування проводилось заочно, за допомогою програмного забезпечення для адміністрування опитування Google Форми. Основні питання, включені в анкету, були пов'язані з визначенням основної мети занять фізичною культурою і спортом, відсотку сту-

дентів, які займаються спортом, та оздоровчою фізичною культурою, взаємозв'язку фізичного виховання та особливостей майбутньої професійної діяльності, ставлення до навчальної дисципліни «Фізичне виховання», чинників, які спонукають займатися фізичними вправами. На деякі питання респонденти мали змогу обрати декілька варіантів відповідей. Налаштування Google Форм дозволило отримати результати у відсотках від загальної кількості учасників.

Результати. За результатами анкетування, більше половини студентів (58%) регулярно займаються спортом або оздоровчою фізичною культурою у позанавчальний час.

Серед видів спорту, яким респонденти віддають перевагу, виділяються: бадмінтон (23,6%), волейбол (20,8%), плавання (13,9%), аеробіка, фітнес (11,4%), легка атлетика (10,3%), настільний теніс (10,3%), теніс (7,4%), атлетична гімнастика (7,4%), туризм (7,4%), види боротьби (5,9%), йога (5,6%), баскетбол (4,2%), танці (3,7%), футбол (2,8%), веслування (2,8%).

80,4% студентів які не займаються фізичною культурою в позанавчальний час, зазначили, що хотіли б займатися за наявності комфортних умов для занять та цікавих видів рухової активності. Найбільш затребуваними видами рухової активності серед цієї категорії студентів є: йога (43,3%), плавання (41,2%), фітнес (30,9%), туризм (22,7%), волейбол (22,7%), теніс (22,7%), настільний теніс (15,5%), легка атлетика (13,4%),

баскетбол (12,4%), аеробіка, ритмічна гімнастика (10,3%) та інші.

На питання «Чи вважаєте Ви, що певні види спорту або фізичні вправи можуть негативно вплинути на Вашу професійну діяльність?» більшість опитаних зазначили, що так не вважають (44,6%), лише 28,6% вказали на наявність такої можливості, інші – вагалися з відповіддю. Отже, більшість студентів не замислюється щодо ризиків для їх професійної діяльності, які можуть нести заняття певними видами спорту. В той же час, на прохання перерахувати види спорту, які можуть негативно вплинути на професійну діяльність музиканта, опитані вказали різновиди спортивних ігор (баскетбол, волейбол, теніс), єдиноборства та вправи, які можуть спричинити травмування верхніх кінцівок.

Основною метою занять фізичними вправами серед опитаних визначено: удосконалення форми тіла (75,9%), покращення стану здоров'я (72,3%), підвищення спортивного результату (42,9%), зниження зайвої маси тіла (29,5%), спілкування з друзями (20,5%), підвищення професійної роботоздатності (19,6%). Звертає та себе увагу той факт, що мета підвищення професійної роботоздатності засобами фізичного виховання займає останнє місце серед інших варіантів, що свідчить про недооцінку студентами професійно-прикладної значущості фізичної культури.

Серед чинників, які спонукають студентів до занять фізичними вправами, виділяються:

- знання про користь занять фізичними вправами (55,4%);
- погіршення стану здоров'я (38,4%);
- необхідність здавати залік з фізичного виховання (30,4%);
- поради друзів (15,2%);
- вимоги майбутньої професійної діяльності (9,8%);
- відвідування змагань (6,3%);
- публікації в газетах, журналах, соціальних мережах (6,3%);
- участь у змаганнях (5,4%);
- реклама (4,5%).

Основними формами занять фізичною культурою, яким віддають перевагу респонденти, найбільший відсоток набрали самостійні (58%), за ними йдуть навчальні заняття з фізичного виховання (53,6%), потім заняття у фітнес-клубах (33,9%) та заняття у позанавчальний час на базі ЗВО (17%) (табл.1.).

Такий розподіл відповідей на дане запитання свідчить про те, що переважна більшість студентів музичних спеціальностей прагне до самостійності під час занять фізичною культурою. Це потребує від викладачів звернути увагу на підготовку студентів до самостійного планування фізичних навантажень, раціонального добору засобів і методів фізичного виховання, формування в них навичок самоконтролю в процесі занять. Досить високою популярністю користуються також навчальні заняття з фізичного виховання: більше половини студентів (53,6%) обрали саме цю форму занять, що свідчить про

Таблиця 1

Форми занять фізичними вправами, яким віддають перевагу студенти музичних спеціальностей (n = 112)

Форма організації занять	Кількість студентів, які обрали дану форму занять (% від загального числа)	Місце в рейтингу
Самостійні заняття	58,0	1
Навчальні заняття з фізичного виховання	53,6	2
Заняття у позанавчальний час на базі ЗВО	17	4
Заняття у фітнес-клубах	33,9	3

досить високу якість їх організації та проведення. Заняття на базі ЗВО в позанавчальний час обрали менше п'ятої частини студентів (17%), тому фахівцям з фізичного виховання та адміністрації ЗВО доцільно звернути увагу на підвищення якості організації цієї форми занять зі студентами.

Головними причинами, які заважають займатися спортом і фізичною культурою для студентів, є: брак часу (75,9%), стан здоров'я (24,1%), відсутність друзів, з якими можна займатися (18,8%), матеріальне становище (17%), відсутність бажання (17%), недостатність знань для організації самостійних занять (14,3%) та інші.

У вільний час студенти віддають перевагу наступним видам діяльності: спілкування з друзями (63,4%), користування інтернетом, соцмережами (57,1%), виконання домашніх обов'язків (54,5%), читання (50%), відвідування кінотеатрів, театрів (27,7%), робота за комп'ютером (28,6%), заняття фізичною культурою і спортом (25,9%), перегляд телевізора (8,9%). Такі відповіді суперечать результатам, отриманим на перше запитання анкети, в якому 58% студентів стверджували, що регулярно займаються фізичною культурою в позанавчальний час.

В анкеті представлено блок питань, пов'язаних зі здоров'ям студентів. Респондентам було запропоновано оцінити власний стан здоров'я за 5-бальною шкалою. Високим (5 балів) свій рівень вважають 8% опитаних, вищим за середній – 39,3%, середнім – 42,9%, нижчим за середній – 8%, низьким – 1,8%. Більшість опитаних (78,6%) не мають хронічних захворювань. До числа захворювань, які найбільш розповсюджені серед студентів, відносяться захворювання дихальної системи та верхніх дихальних шляхів, захворювання нирок та шлунково-кишкового тракту, серцево-судинні захворювання.

На думку опитаних, серед чинників, які найбільшою мірою негативно впливають на стан здоров'я, можна виділити: низький рівень рухової активності (81,3%), нераціональне харчування (80,4%), екологію (58,9%), особливості професійної діяльності (32,1%) та погані житлові умови (27,7%). Отже, переважна більшість студентів усвідомлює роль рухової активності у зміцненні та збереженні здоров'я.

При цьому, лише 17% студентів вважають, що їх майбутня професійна діяльність може бути пов'язана із ризиком розвитку хронічних захворювань, більше половини опитаних (58%) так не вважають, 25% – вагалися з відповіддю. Таким чином, більшість студентів не розуміє ризики для стану здоров'я, які обумовлюються специфікою професійної діяльності музиканта.

Водночас, основними захворюваннями, розвиток яких може спричинити професійна діяльність, на думку респондентів, є захворювання опорно-рухового апарату, зокрема, викривлення хребта, порушення постави, а також хвороби голосового апарату та слуху.

31,3% здобувачів вважають, що заняття фізичною культурою можуть попередити виникнення захворювань, пов'язаних із професійною діяльністю, 34,8% – так не вважають, 33,9% – вагалися з відповіддю. Отже, переважна більшість студентів музичних спеціальностей не усвідомлює значення фізичної культури для попередження професійних захворювань та збереження професійної працездатності.

В той же час, на прохання вказати засоби, які сприяють зниженню впливу негативних факторів професійної діяльності на стан здоров'я, респонденти назвали: різновиди гімнастики, вправи для зміцнення м'язів спини, йогу, пілатес, стретчинг, легку атлетику.

Оскільки, аналіз науково-методичної літератури свідчить, що музиканти часто відчують значні психоемоційні напруження, пов'язані із участю у різноманітних музичних конкурсах, концертах, виступами перед великою кількістю людей, а у студентів мистецьких ЗВО такі напруження часто супроводжують також складання заліків та іспитів, ми запропонували нашим респондентам відзначити, як часто вони відчувають сильне хвилювання та підвищену тривожність у зв'язку із участю у зазначених заходах. Переважна кількість опитаних (88,4%) відзначили, що завжди відчувають сильне психоемоційне напруження перед участю у конкурсах, концертах та перед складанням залікових завдань, яке часто супроводжується порушенням сну (74,1%), апетиту (63,4%), тремором рук (26,9%), прискореним серцебиттям (87,5%). 18,7% студентів зазначили, що були випадки, коли такий стан негативно позначився на якості виконання конкурсних та концертних програм, який був гіршим, ніж під час репетицій та навчальних занять.

На питання про те, чи знайомі студентам які-небудь технології корекції психоемоційного стану за допомогою фізичних вправ або інших засобів, 83% відповіли, що не володіють такими технологіями, 8,9% зазначили, що використовують елементи хатха-йоги для вирішення цих проблем, ще 8% – застосовують із цією метою дихальні вправи. Таким чином, існує наявна необхідність опанування студентами музичних спеціальностей технологіями корекції психоемоційного стану для забезпечення їх психологічного благополуччя, покращення якості навчання та концертної діяльності.

До факторів здорового способу життя, які використовують студенти, належать: гігієна (91,1%), відсутність шкідливих звичок

(58%), рухова активність (57,1%), раціональне харчування (38,4%), режим дня (29,5%), загартування (15,2%).

Певна кількість респондентів зізналися, що мають шкідливі звички. 7,1% – палять, 9,8% – палять іноді, 32,1% – вживають алкоголь, 58,6% – вживають алкоголь зрідка. При цьому, 2,9% вживають алкоголь щодня, 5,7% – один-два рази на тиждень.

На питання «Які засоби масової інформації найбільшою мірою впливають на Ваше бажання займатися фізичною культурою і спортом?» відповіді розподілилися таким чином:

- соціальні мережі (81,3%);
- науково-популярні видання (12,5%);
- телебачення (10,7%);
- газети, журнали (5,4%);
- радіо (3,6%).

Також нас цікавило скільки разів на тиждень студенти займаються спортом або оздоровчою фізичною культурою, не враховуючи обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання. За результатами опитування, один раз на тиждень займаються 27,7% опитаних, два рази – 28,6%, три рази – 19,6%, чотири і більше – 6,3%, жодного разу не займаються 17,9%.

Середня тривалість таких занять складає 60 і більше хвилин у 34,8% респондентів, 40 хвилин – у 15,2%, 30 хвилин – у 21,4%, 20 хвилин – у 19,6%, 10 хвилин – у 5,4% (табл.2).

Ми запропонували студентам оцінити значення фізичного вихо-

вання в освітньому процесі ЗВО як однієї з дисциплін навчального плану. При цьому, слід зазначити, що у Дніпровській академії музики фізичне виховання не є обов'язковим та віднесено до переліку дисциплін вільного вибору студентів. Як свідчать результати анкетування, більше половини студентів (53,6%) вважають, що фізичне виховання повинно бути обов'язковою дисципліною навчального плану, 15,2% – так не вважають, 31,3% – вагалися відповісти. Серед прихильників цієї дисципліни панує думка про користь занять фізичними вправами, покращення здоров'я, профілактику захворювань, можливість відвідувати заняття в закладі освіти без додаткових матеріальних витрат. Серед тих, хто не підтримує фізичне виховання в якості обов'язкової дисципліни, основними причинами цього вказується недостатність часу через велику завантаженість дисциплінами професійної підготовки, невідповідність майбутній професії, неврахування специфіки професійної діяльності у змісті занять, надмірне навантаження, відсутність індивідуального підходу.

Можливо, через ці причини значна частина опитаних (36,6%) навіть серед студентів, які обрали цю дисципліну часто пропускають заняття з фізичного виховання. При цьому 37,5% студентів майже не пропускають, 25,9% – пропускають 2-3 рази за семестр. Таким чином, незважаючи на досить високу оцінку студентами

значущості фізичного виховання як навчальної дисципліни, існує необхідність удосконалення методики проведення навчальних занять на основі врахування зауважень та недоліків, зазначених студентами в процесі опитування (здійснювати добір засобів фізичного виховання з урахуванням вимог майбутньої професії до розвитку фізичних та психічних якостей, використовувати індивідуальний підхід при плануванні змісту занять та визначенні величини фізичних навантажень, включати до програми види рухової активності, що користуються популярністю серед студентів, включити до змісту теоретичної підготовки питання, пов'язані із використанням засобів фізичного виховання для корекції фізичного та психоемоційного стану, профілактики професійних захворювань).

Дискусія. Проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської та учнівської молоді до занять фізичною культурою протягом останніх років постійно знаходиться в центрі уваги науковців. Пильна увага педагогів і психологів до зазначеного питання пояснюється тим, що в останні роки спостерігається неухильне зниження обсягу рухової активності здобувачів освіти, зменшення кількості студентів, які займаються фізичною культурою у спортивних клубах, фітнес-центрах, інших фізкультурно-спортивних установах. Фахівці пояснюють таку ситуацію тим, що у зв'язку із інтенсифікацією на-

Таблиця 2

Залученість студентів музичних спеціальностей до занять фізичною культурою в позанавчальний час (n = 112)

Кількість занять фізичною культурою	Кількість студентів (%)	Середня тривалість занять	Кількість студентів (%)
1 раз на тиждень	27,7	10 хвилин	5,4
2 рази на тиждень	28,6	20 хвилин	19,6
3 рази на тиждень	19,6	30 хвилин	21,4
4 та більше разів на тиждень	6,3	40 хвилин	15,2
не займаються	17,9	60 хвилин та більше	34,8

вчального процесу в закладах вищої освіти, збільшується інтелектуальне та емоційне навантаження на здобувачів, що призводить до суттєвого скорочення кількості вільного часу у студентської молоді. З 2020 року ситуація значно ускладнилась у зв'язку із світовою пандемією, спричиненою розповсюдженням коронавірусної інфекції COVID-19, що обумовило перехід закладів освіти на дистанційну форму навчання та призвело до значного скорочення в студентської молоді обсягу не лише спеціально організованої, а навіть звичної, побутової рухової активності. З 2022 року в Україні проблема раціональної організації рухової активності населення набула особливої гостроти, що обумовлено введенням воєнного стану в країні, ускладненням звичних умов життя, перебуванням більшої частини населення у постійній небезпеці. За таких умов, саме регулярні заняття фізичною культурою є чинником, що може допомогти протидіяти стресам, зберегти не лише фізичне, але й психічне здоров'я. Тому, формування свідомого ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою, визначення мотиваційних пріоритетів, що спонукають їх до занять набуло особливої актуальності.

Останнім часом в даному напрямку проведено значну кількість досліджень. Науковці зазначають, що умови воєнного стану змінили пріоритети в підготовці фахівців, внесли корективи в освітній процес здобувачів вищої освіти, актуалізували питання підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Так, Бондаренко В.В., Нікітенко О.В., Русанівським С.В., Слободянюк П.А. [4] досліджено особливості мотивації до занять фізичною підготовкою курсантів ЗВО МВС України під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. Дослідниками встановлено, що переважна більшість майбутніх

правоохоронців позитивно ставляться до самостійних занять фізичними вправами, але вказують на причини, що перешкоджають належному рівню їх організації в умовах воєнного стану, серед яких особливе місце займає імовірність оголошення сигналу «Повітряна тривога» під час перебування в спортивному залі, що обумовлює необхідність припинення занять та переміщення в укриття.

Бишевець, Н.Г., Усиченко В.В. [2] визначено особливості адаптування українських здобувачів вищої освіти до дії військового стресогенного чинника. Автори стверджують, що результати проведених досліджень свідчать про те, що переважна більшість студентів до тепер не змогли адаптуватися до військових дій на території країни, тому, розробка й запровадження заходів психолого-педагогічної підтримки цієї категорії молоді засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності є актуальним напрямом сучасних досліджень.

Водночас, науковці стверджують [11,15,16], що, незважаючи на складні виклики сьогодення, серед чинників, що обумовлюють формування мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою одними з головних залишаються умови їх майбутньої професійної діяльності. Дослідники зауважують, що кожна професія має свою рухову специфіку, яка відрізняється умовами праці, психофізичними характеристиками і висуває різноманітні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій і психічних властивостей людини [12].

Необхідність врахування специфічних умов майбутньої професійної діяльності при визначенні шляхів формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою доведена в значній кількості наукових праць [4,10,12]. Зокрема, Асаулюк І., Маринчук П., Дяченко А.

[1] зазначають, що формування ціннісного ставлення студентської молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості повинно здійснюватись з огляду на вимоги майбутньої професійної діяльності.

В роботі Марченко О., Москаленко О. [15] досліджено відмінності формування мотивації до занять спортом студентів коледжів різного професійного спрямування, в результаті чого доведено, що на процес формування мотивів значний вплив мають умови, створені професійним середовищем.

Кошелевою О., Москаленко Н., Сидорчук Т., ін. [8] проведено дослідження особливостей формування мотивації до занять фізичною культурою студентів різних груп спеціальностей, в ході якого визначено наявні відмінності у ставленні до занять фізичною культурою здобувачів освіти, в залежності від їх фаху.

Аналіз літературних джерел свідчить, що проблема формування мотивації до занять фізичною культурою студентів спеціальності «Музичне мистецтво» має особливого значення, у зв'язку з тим, що майже всі музичні спеціальності пов'язані із високим ризиком розвитку тих чи інших захворювань. Так, в роботі Маринчук П., Асаулюк І. [12] зазначається, що професійна діяльність музикантів характеризується малорухливим станом, тривалим перебуванням у вимушеній фіксованій позі стоячи або сидячи, що часто приводить до порушень постави, розвитку остеохондрозу, артриту і артрозу верхніх кінцівок, радикуліту. Порушення постави, в свою чергу ускладнює роботу серцево-судинної та дихальної систем. В результаті тривалого перебування в положенні стоячи у музикантів часто спостерігається велике фізичне навантаження на м'язи стоп, що зумовлює можливість розвитку плоскостопості. Вод-

ночас, робоча поза сидячи, що, зокрема є характерною для виконавців на духових інструментах та ін., може привести до розвитку застійних явищ в нижніх кінцівках, черевної та тазової областях, а також до розтягування і ослаблення м'язів плечового пояса і розгиначів спини [13,14]. Такі зміни у фізичному стані музикантів супроводжуються погіршенням виконавської майстерності, зниженням професійної роботоздатності, швидкої стомлюваності. Дослідники зазначають, що за таких умов, якісна організація професійно-прикладної фізичної підготовки повинна забезпечити підвищення стійкості організму до несприятливих, умов професійної діяльності, сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню роботоздатності студентів. Для вирішення зазначеної проблеми Маринчук П. обґрунтував технологію корекції фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки [12,14].

В роботі Павлюк Ю. [18] розглянуто психологічні передумови профілактики професійних захворювань музикантів, визначено основні причини тривожності та нестабільного психологічного стану студентів музичних спеціальностей, які також можуть сприяти розвитку професійних захворювань. Визначено основні чинники, що можуть призвести до набуття таких захворювань, окреслено психологічні передумови їх профілактики. Дослідниця зазначає, що не лише тривалі заняття на музичних інструмен-

тах можуть викликати професійні захворювання, але й психологічні проблеми, обумовлені специфікою професійної діяльності музикантів. Автор пропонує студентам музичних спеціальностей використовувати спеціальні техніки профілактики порушень психологічного здоров'я, такі як: ментальні тренування, йога для музикантів тощо.

В той же час, незважаючи на значну кількість робіт щодо удосконалення психофізичної підготовки майбутніх музикантів, дослідженню їх мотиваційних пріоритетів до занять фізичною культурою, визначенню особливостей їх ставлення до навчальної дисципліни «Фізичне виховання» не було приділено достатньої уваги. В нашій роботі ми пропонуємо удосконалювати фізичне виховання студентів музичних спеціальностей на основі врахування їх переваг у виборі видів рухової активності, форм організації занять, індивідуалізації фізичних навантажень, розширення змісту теоретичної підготовки з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності.

Висновки. Результати анкетування свідчать, що переважна більшість студентів, які навчаються за спеціальністю «Музичне мистецтво» добре усвідомлюють значення занять фізичною культурою для зміцнення та збереження здоров'я. В той же час, має місце недооцінка студентами професійно-прикладної значущості фізичної культури, можливості використання засобів фізичного виховання для підвищення професійної роботоздатності, профілак-

тики професійних захворювань. Така ситуація потребує від викладачів фізичного виховання проведення просвітницької роботи зі студентами із зазначених питань. Той факт, що переважна більшість студентів часто відчують психоемоційне напруження, у зв'язку із участю у музичних конкурсах, концертах, обумовлює необхідність опанування ними технологій корекції психоемоційного стану. Врахування зазначених факторів в процесі фізичного виховання студентів музичних спеціальностей, на наш погляд, дозволить значно підвищити його ефективність.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні технології формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів, які навчаються за спеціальністю «Музичне мистецтво» до занять фізичною культурою.

Фінансування. Наукова робота не має спеціального фінансування та виконана у відповідності до тематичного плану наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U108320).

Вдячності. Висловлюємо вдячність керівництву та науково-педагогічним працівникам КЗВО «Дніпровська академія музики» Дніпропетровської обласної ради за можливість проведення досліджень.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Асаулук І., Маринчук П., Дяченко А. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №2. С.50-59. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-050.

References

1. Asauluk I., Marinchuk P., Dyachenko A. Correction of the physical condition of students majoring in «Musical Art» in the process of professional and applied physical training. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2019. No. 2. P.50-59. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-050.

2. Бишевец, Н.Г., Усиченко В.В. (2024). Адаптування українських здобувачів вищої освіти до дії військового стресогенного чинника. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5(178), 13-17. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).02)
3. Бондар Т. К. Складнокоординаційна структура професійних рухів музикантів та можливості їх удосконалення засобами аквафітнесу. *Гірська школа Українських Карпат. Івано-Франківськ. 2016. №15. С. 70-76.*
4. Бондаренко, В.В., Нікітенко, О.В., Русанівський, С., Слободянюк, П. (2023). Мотивація до занять фізичною підготовкою здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (11(171), 29-33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).06)
5. Городецька, О., Дмитренко, С., Хуртенко, О., Романенко, О., & Герасимишин, В. (2023). Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (6(166), 32-36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).07)
6. Кононенко, Н.М., & Білоус, Н.С. (2023). Засоби та методи підвищення рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (6(166), 74-79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).15).
7. Кошелева О.О., Великий Ю.М. Особливості мотивації курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6 (166) 23. С.88-93. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).18.
8. Кошелева О., Москаленко Н., Сидорчук Т., Пісарькова О., Максимов А. Особливості формування мотивації до занять фізичною культурою студентів різних груп спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. № 1. С.43-55. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-043*
9. Круцевич Т., Марченко О., Дедух М. Сучасні підходи до формування індивідуальної фізичної
2. Byshevets, N.G., Usychenko V.V. (2024). Adaptation of Ukrainian students of higher education to the action of the military stressogenic factor. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (5(178), 13-17. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).02)
3. Bondar T.K. The complex coordination structure of professional movements of musicians and the possibilities of their improvement by means of aquafitness. *Mountain School of the Ukrainian Carpathians. Ivano-Frankivsk. 2016. No. 15. P. 70-76.*
4. Bondarenko, V.V., Nikitenko, O.V., Rusanivskiy, S., Slobodyaniuk, P. (2023). Motivation to engage in physical training of higher education graduates of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine during extracurricular work under martial law. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (11(171), 29-33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).06)
5. Horodetska, O., Dmytrenko, S., Khurtenko, O., Romanenko, O., & Gerasimishin, V. (2023). Ways of forming a healthy lifestyle for students of higher education institutions. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (6(166), 32-36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).07)
6. Kononenko, N.M., & Bilous, N.S. (2023). Means and methods of increasing motor activity among students of higher education. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (6(166), 74-79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).15).
7. Kosheleva O.O., Velikiy Y.M. Peculiarities of motivation of cadets of higher education institutions with specific training conditions for physical education. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 6 (166) 23. P.88-93. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).18.
8. Kosheleva O., Moskalenko N., Sydorhuk T., Pisarkova O., Maksimov A. Peculiarities of formation of motivation for physical education of students of different groups of specialties. *Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2024. No. 1. P.43-55. DOI:10.32540/2071-1476-2024-1-043*

- культури учнівської молоді в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 2. С. 66-75.
10. Круцевич Т., Марченко О., Холодова О. Критичні періоди у формуванні мотивації до занять руховою активністю школярів з урахуванням їх гендерних характеристик. Спортивний вісник Придніпров'я, 2020. №1 С.268-277.
 11. Маєвський М.І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей: дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту.: спец. 24.00.02 / Уманський державний педагогічний університет, Умань, 2016. 270 с.
 12. Маринчук П.І., Асаулюк І.О. Особливості мотивації до занять фізичною культурою студентів музичних спеціальностей. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 1. Вінниця ТОВ «Планер», 2016. С. 123-127.
 13. Маринчук П.І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. ВДПУ. НФВСУ. Вінниця, 2018. 290 с.
 14. Маринчук П.І. Особливості фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей. Здоров'я, спорт, реабілітація. 2018. № 1. С.67-72.
 15. Марченко О., Москаленко О. Мотиваційні пріоритети до занять спортом студентів коледжів різного професійного спрямування. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. №3. С. 25-32. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-025
 16. Москаленко Н., Кошелева О., Афанасьєв С., Решетилова В., Самошкін В. Особливості мотивації до занять фізичною культурою студентів спеціальної медичної групи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. №3. С.53-63. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-053.
 17. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової активності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019 № 2, С.115-121.
 18. Павлюк Ю. Психологічні передумови профілактики професійних захворювань студентів мистецьких спеціальностей. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип 47, том 2, 2022. С. 42-47.
 19. Пангелова Н., Москаленко Д. Сучасні підходи щодо формування особистої фізичної культури підлітків 14-15 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 1. С. 119-126.
 20. Юмашева Л.І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2007. 20 с.
 9. Krutsevich T., Marchenko O., Dedukh M. Modern approaches to the formation of individual physical culture of schoolchildren in the process of physical education. Theory and methodology of physical education and sports. 2021. No. 2. P. 66-75.
 10. Krutsevich T., Marchenko O., Kholodova O. Critical periods in the formation of schoolchildren's motivation to engage in motor activity taking into account their gender characteristics. Sports Bulletin of the Dnipro Region, 2020. No. 1 P.268-277.
 11. Maievskiy M.I. Value orientations in the field of physical culture and sports of students of pedagogical specialties: dissertation. ... candidate of Sciences in Phys. and sports.: spec. 24.00.02 / Uman State Pedagogical University, Uman, 2016. 270 p.
 12. Marinchuk P.I., Asauliuk I.O. Peculiarities of motivation for physical education of students of music majors. Physical culture, sport and health of the nation. Vol. 1. Vinnytsia «Planer» LLC, 2016. P. 123-127.
 13. Marinchuk P.I. Correction of the physical condition of students majoring in «Musical Art» in the process of professional-applied physical training, PhD. sciences in physics education and sports: 24.00.02. VDPU NFVSU. Vinnytsia, 2018. 290 p.
 14. Marinchuk P.I. Peculiarities of physical fitness of students of music majors. Health, sports, rehabilitation. 2018. No. 1. P.67-72.
 15. Marchenko O., Moskalenko O. Motivational priorities for sports of college students of various professional fields. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2023. No. 3. P. 25-32. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-025
 16. Moskalenko N., Kosheleva O., Afanasyev S., Reshetylova V., Samoshkin V. Peculiarities of motivation for physical education of students of a special medical group. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2023. No. 3. P.53-63. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-3-053.
 17. Moskalenko N., Torbanyuk G. Innovative approaches to engaging schoolchildren and students in motor activity. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2019 No. 2, pp. 115-121.
 18. Pavlyuk Yu. Psychological prerequisites for the prevention of occupational diseases of students of art majors. Current issues of humanitarian sciences. Issue 47, Volume 2, 2022. P. 42-47.
 19. Pangelova N., Moskalenko D. Modern approaches to the formation of personal physical culture of adolescents 14-15 years old. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2023. No. 1. P. 119-126.
 20. Yumasheva L.I. Correction of posture disorders of students of a musical higher educational institution in the process of physical education: autoref. Dis... Cand. sciences in physics education and sports: 24.00.02. National University of Physics education and sports of Ukraine. K., 2007. 20 p.

Кошелева Олена

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

Сидорчук Тетяна

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>

Коряка Євген

Дніпровська академія музики
м. Дніпро, вул. Ливарна, 10, 49044
email: jeka.koriaka@gmail.com

Волошина Ірина

Дніпровська академія музики
м. Дніпро, вул. Ливарна, 10, 49044
email: irina.voloshina27@gmail.com

Самошкін Владлен

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-9500-1094>