

М. Сок, Київ 2015

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЩУБІНСЬКОГО

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ



Збірник наукових праць



ВІННИЦЯ - 2015

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МІХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ
ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**

Збірник наукових праць

Випуск 19

Том 1

Вінниця – 2015

Валентина Курілова, Сергій Редько, Петро Пустовойт, Сергій Щасливий Роль вчителя фізичної культури в організації роботи з підлітками щодо покращення їх всебічного розвитку.....	267
Сергій Лазоренко, Микола Чхайло, Вікторія Романова Показники рухової активності студентів державного вищого навчального закладу «Української академії банківської справи національного банку України».....	274
Сергій Лисюк, Сергій Кулібаба, Ірина Лисак Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями.....	280
Інна Ляхова, Надія Жигунова Вплив процесу підготовки студентів різних відділень музичного училища на розвиток рухових здібностей, росто-вагові показники та показники кардіо-респираторної системи.....	285
Петро Маринчук Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей.....	290
Світлана Марчук Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту	292
Ірина Мацейко, Станіслав Галанцовський Соматичне здоров'я та фізична підготовленість дівчат 7-17 років.....	299
Людмила Михно Оцінка рівня фізичної підготовленості сучасних першокласників.....	304
Юрій Можаровський Зміни показників функціонального стану студентів під впливом занять з вільної боротьби.....	309
Сергій Нікітенко, Ігор Кукурудзяк, Анатолій Никитенко Визначення рухової асиметрії у студентів із використанням фізичних вправ з м'ячами різної маси та показників психофізіологічного стану.....	314
Андрій Огнистий Аналіз спеціальних знань з професійної підготовки педагогів до фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів загальноосвітніх навчальних закладів.....	320
Тетяна Одинець, Дар'я Шатохіна Ефективність використання фітбол-гімнастики у дітей середнього шкільного віку з порушеннями постави в сагітальній площині.....	326
Павло Оксџом, Микола Кобозєв, Віктор Азаренков, Лариса Березна Формування професійно важливих якостей студенток вищого педагогічного навчального закладу в процесі занять міні-футболом.....	330
Сергій Пильтяй, Сергій Щасливий Формування інтересу та позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами студенток ВНЗ.....	336
Олександр Підлужняк, Олена Колос, Аліна Чхань Особливості фізичного стану студентів факультету інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії Вінницького національного технічного університету.....	341
Наталія Пінчук, Володимир Самійленко, Лариса Сенчук, Валерій Качан Історичний феномен формування здорового способу життя.....	346
Любов Покопило, Роман Бенцак Оптимізація рухової активності студентів у процесі занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості.....	351

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

юноши и девушки академии банковского дела, на разных уровнях двигательной активности, сравнить индексы двигательной активности студентов и студенток отдельных. По результатам исследования, предложены пути повышения двигательной активности студенческой молодежи в течение суток, за счет увеличения времени, отводимого на занятия специально организованной физической культурой и спортом.

Ключевые слова: двигательная активность, индекс двигательной активности, уровни двигательной активности, физическое здоровье, здоровый образ жизни, студенты.

INDICATORS OF MOTOR ACTIVITY OF MALE AND FEMALE STUDENTS OF THE STATE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION «UKRAINIAN ACADEMY OF BANKING OF THE NATIONAL BANK OF UKRAINE»

Serhiy Lazorenko, Nicholay Chchaylo, Victoria Romanova
Sumy State Pedagogical University named after A. Makarenko

State higher educational institution «Ukrainian Academy of Banking of The National Bank of Ukraine»

In Article predstavleny Results of the study dvyhatelnoy activity studentov and students Sumy state-owned vyssheho Uchebn zavedenyua «Ukrainian academy Cases Banking, National Bank of Ukraine." Data, in late poluchennyye experiment, dopolnyly Volume dvyhatelnoy Information about the activity of youth uchascheysya High society uchebnyh Sumskoy wound area. Attempt helped Quantity of time, kotoroe tratyat Junosza coat of arms and devushky academy Banking Cases on raznyh LEVEL dvyhatelnoy activity Compare yndeksy dvyhatelnoy activity studentov otdelnyh and students. The results of the study, predlozheny path Increase dvyhatelnoy activity studencheskoy molodězhy in techenye sutok for schet Increase of time, otvodymoho in Classes specially orhanyzovannoy fyzycheskoy kulturoy and sports.

Key words: dvyhatelnaya activity index dvyhatelnoy activity Levels dvyhatelnoy activity fyzycheskoe health, Healthy lifestyle, студенты.

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИМИ ЗАНЯТТЯМИ

Сергій Лисюк, Сергій Кулібаба, Ірина Лисак

Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

Постановка проблеми. Одним з пріоритетних завдань Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту є підвищення якості фізкультурно-оздоровчої роботи, що обумовлено незадовільним станом здоров'я і рухової активності населення [9]. У зв'язку з цим актуальним є питання залучення найбільшої кількості населення до занять шляхом вивчення мотивів і максимального задоволення їх потреб. Особлива увага при цьому направлена на рівень методичного забезпечення диференційованих програм з використанням різних видів природних локомотій. Це дозволить за допомогою адекватного фізичного навантаження досягти сприятливого впливу на фізіологічні стани, а також повернути увагу до фізкультурно-оздоровчої роботи всіх категорій населення для зміцнення і збереження здоров'я нації [3, 7].

Необхідність пошуку такої мотивації, яка приведе людину до усвідомленого рішення направити частину свого бажання, часу і фінансів на власне здоров'я шляхом систематичних занять спортом, примушує фахівців сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури застосовувати все нові форми рухової активності. Проте, треба відмітити, що вибраний вид активності може незабаром перестати задовольняти потреби того, хто займається через певні причини: відсутність відчутних результатів, звикання до рухів, що постійно повторюються і, внаслідок цього, втрати інтересу взагалі. Щоб уникнути цього необхідно надати тим, хто займається не тільки широкий вибір видів рухової активності, але, у світлі актуальності проблеми постійного браку часу (або фінансів) для відвідування більше одного фізкультурно-

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

оздоровчого заняття, надати клієнтам комплексні варіанти тренувань, що дозволяють при мінімальній витраті часу відвідати протягом тижня 2-3 різних за змістом і спрямованістю занять [1, 2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Для визначення норми рухової активності і дози фізичних навантажень в заняттях фізичними вправами запропоновані різні підходи [2, 4]. Найбільше визнання одержала точка зору про необхідність компенсації "дефіциту" м'язової діяльності, яка обумовлена гіподинамією. Щоденний додатковий обсяг рухів, що забезпечуються за рахунок занять фізичними вправами в 300-500 ккал визнається доцільною мірою цієї компенсації, певна величина якого обернено пропорційна енергоємності професійної праці. Ця концепція простоти розрахунку належних параметрів навантажень привертає увагу фахівців з фізичної культури, які бачать в ній основу для створення диференційованих програм занять для людей різних вікових груп. Запропонований і інший підхід, що базується на обліку впливу м'язової діяльності на стан здоров'я, функціональні резерви організму, фізичну підготовленість людини. Виділяється декілька рівнів навантажень, що призводять або до підвищення рівня фізичного стану, або до його стабілізації, абодетренованості. Висловлюється думка, що людям з невисокою руховою активністю і низькими фізичними можливостями потрібні лише невеликі навантаження для отримання оздоровчого ефекту. У літературі пропонуються різні критерії диференціації параметрів рухового режиму: за рівнем фізичної працездатності; за рівнем фізичного стану; за віком; за рівнем фізичної підготовленості. Проте, все більше число дослідників вважає основним критерієм диференціації рухового режиму стан і рівень здоров'я [1, 7].

Удосконалення наявних і розробка нових педагогічних методик, спрямованих на підвищення фізичної активності людей, призводить до потреби ретельного контролю за станом їхнього здоров'я, функціональної, фізичної й розумової працездатності. Науково-технічний прогрес змінює характер вимог до рухової підготовленості людини. Навантаження на нервову та сенсорну системи значно збільшується внаслідок автоматизації та комп'ютеризації праці. Тому в останні роки висувуються нові, сучасні вимоги до фізичної досконалості організму й занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю стають усе більш популярними [6].

Як відомо з наукових джерел [5, 8], коло нових проблем і питань стосовно формування різних напрямків оздоровчої гімнастики, аеробіки й фітнесу визначається трьома обставинами: по-перше, постійною зміною характеру тренувального процесу (це стосується не лише обсягу та інтенсивності навантажень, а й основних завдань занять); по-друге, залученням у заняття оздоровчою фізичною культурою більшої кількості людей різного віку та з різним станом здоров'я; по-третє, інтенсифікацією розвитку науки і в галузі спортивної педагогіки, і в галузі фізіології, що дає змогу розробляти нові методики визначення стану здоров'я, що значно поглиблює й розширює можливості контролю стану тих, хто займається, індивідуального дозування навантажень.

Дослідження свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [7]. Якщо говорити про зв'язок мотивації і здоров'я, то тут спостерігається пряма залежність – чим вищий рівень здоров'я людини, тим більшою є її мотивація. Як правило, мотивація знижується з віком. У людей з віком появляються різні захворювання, вони бояться отримати травму під час занять фізичною культурою. Тому дуже важливо зберегти у них мотивацію до занять фізичними вправами.

Мета дослідження - вивчити мотиви і інтереси фізкультурно-оздоровчих

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

занять жінок першого зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел та анкетування.

В ході досліджень проводилося вибіркоче, особисте, індивідуальне анкетування жінок 21-35 років (35 осіб), які відвідували групи з різних видів рухової активності в спортивних клубах. Для вивчення мотивів і інтересів у жінок була розроблена анкета, яка складалась з 10 питань. Деякі питання та відповіді з анкети представлені в результатах дослідження.

Результати дослідження. Головна мета кожної людини – збереження здоров'я й профілактика захворювань для подовження життя. Важливим для збереження здоров'я є здоровий спосіб життя, який охоплює систематичне фізичне навантаження, збалансоване харчування, здоровий та достатній сон, відмову від куріння, алкоголю і є динамічним, багатомірним станом, який пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами. У наш час у галузі оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику інноваційних технологій із метою досягнення й підтримання оптимального фізичного стану людини відповідно до її мотивації та індивідуальних особливостей.

На перше питання анкети: «Як давно Ви займаєтеся фітнесом?» тільки 17,8% жінок відповіли, що займаються більше року; 11,7% - відповіли, що займаються близько року; 23,5% - жінок займаються фітнесом протягом 3-6 місяців; і переважна більшість – 47% опитаних займаються ним не більше трьох місяців. Причинами, що спонукали до занять фітнесом, виявилися: оздоровчі - 35,2%; потреба в спілкуванні - 29,5 %, чверть, а саме - 26,5% жінок керуються бажанням постійно знаходитися в хорошій формі та 8,8% назвали таку причину, як естетичну, мати прямий зв'язок з сучасною течією моди, можливість самоствердження у суспільстві.

На питання: «З якою метою ви відвідуєте заняття?» - було запропоновано 5 варіантів відповідей. 41,5 % жінок назвали корекцію фігури, 23,5 % - зниження маси тіла; покращити своє самопочуття хочуть 17,5 % опитаних; 11,7% прагнуть підвищити рівень фізичної підготовленості та 5,8 % займаються з метою підвищення власної самооцінки.

52,9% опитаних займаються 2 рази на тиждень; 35,4 % роблять це регулярніше (3 рази на тиждень) і 11,7 % тренуються 4 рази на тиждень, швидше за все, тому 76,5 % опитаних жінок вважають це недостатнім для досягнення поставленої мети.

Аналіз анкет показав, що найчастіше тренувальні заняття жінки пропускають унаслідок поганого самопочуття, так відповіли 64,7 % опитаних, також однією з причин пропуску називають брак часу - 23,4 % і для такої ж кількості жінок причиною є зростання вартості абонементу.

Основними чинниками здорового способу життя були названі такі:

- Рухова активність (88,3%);
- Психоемоційна регуляція (72,8%);
- Збалансоване харчування (45,6%);
- Відсутність шкідливих звичок (32,8%);
- Режим дня (37,8%);
- Особиста гігієна (17,8%);
- Загартування (22,2%)

У таблиці 1 представлені результати даних літератури і наших спостережень, що стосуються специфіки різних видів гімнастики і аеробіки, які використовуються в оздоровчих цілях жінками на тренуваннях [5, 8].

Мотивацію жінок можна значно збільшити, якщо враховувати їх особистісні характеристики, психологічний стан, а також якщо оздоровча програма має збалансоване співвідношення занять.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Таблиця 1

Порівняльна характеристика популярних видів оздоровчої гімнастики для жінок

Види гімнастики	Переваги, позитивні сторони	Недоліки
Джаз-гімнастика	Використання великого числа побудов і переміщень, методів виконання ("канон" і ін.). Широкий набір засобів, зокрема використання предметів; можливість спілкуватися один з одним в процесі уроку, демонструвати свої досягнення.	Складна просторово-часова координація. Нерівномірний розподіл навантаження (в основному ноги, руки). Відсутність вправ для "проблемних зон": талія, прес, спина, груди, стегна.
Ритмічна гімнастика	Різноманітність використовуваних засобів, всебічна дія на організм (розвиток витривалості, гнучкості, музичності, координації)	Швидка втрата популярності. Велика кількість рухів, що застосовується в одному занятті, іноді надмірна координаційна складність
Калланетика	Швидкі результати в зміні зовнішнього вигляду, зміцнення м'язів, позбавлення від надлишків жирової тканини, які псуєть фігуру. Формує фігуру з подовженими пропорціями.	Монотонність, постійна концентрація на внутрішньому стані, недостатня координаційна складність. Великі м'язові і вольові напруги погано позначаються на психічному стані.
Нова американська аеробіка	Великі функціональні зрушення (тренування серцево-судинної системи), різностороння дія на опорно-руховий апарат. Різноманітність стилів і напрямів	Велике число заборонених рухів. Значне навантаження на ноги призводить до утворення «накачених» ніг, великих литок, що підходить і подобається далеко не всім; ризик травм.
Стретчинг	Поліпшення еластичності м'язів, зв'язок, збільшення амплітуди рухів, розвиток гнучкості, рухливості суглобів. Запобігання травмам, зняття напруги і відстроченого болю, що з'являється в м'язах через 24-28 годин після великого фізичного навантаження.	Недостатня координаційна складність, низька інтенсивність (переважно нижче за аеробну зону) навантаження, відсутність комплексної дії на опорно-руховий апарат (наприклад, розвиває гнучкість, але не силову витривалість, координаційні здібності).
Йога	Філософсько-релігійна система, що надає комплексну дію на опорно-руховий апарат. Благотворний вплив на хребет, суглоби, м'язи, зняття болю, запобігання остеохондрозу. Позитивна психоемоційна дія.	Істотно не впливає на функціонування серцево-судинної системи, відсутність можливості імпровізації із-за чітко визначених поз (асан хатха-йоги)
Фітнес-концепція	Концепція всебічного розвитку, що охоплює не тільки тілесні рухи, але і все, що може принести користь організму тих, що займаються (тренування функціональних систем, правильна постава, підтягнутий зовнішній вигляд, план раціонального харчування і ін.).	Широкий арсенал засобів і компонентів, що становлять, які ускладнюють вибір оптимальної тренувальної програми для тих, хто займається.
Система «аерофітнес»	Заснована на елементах аеробіки, калланетіки, стретчинга, шейпінгу. Пропонується комп'ютерне тестування з подальшим складанням індивідуальних програм занять, включаючи рекомендації по режиму харчування. Змагання по трьох напрямках (формінг-клас, фітнес-клас, аеробік-клас), а також по сумі тих виступів - універсал-клас.	Складність тренувальних програм, характер, змагання аерофітнесу, обмежують контингент тих, що займаються (переважно молоді жінки спортсменки).
Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг	Системи вправ, об'єднуючі елементи аеробіки, калланетіки, хореографії, атлетичної гімнастики, або бодібіддингу, метою яких є різностороння дія на організм тих, що займаються, а також корекція ваги і поліпшення форми тіла (слім-джим, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг)	Надмірна реклама, перебільшуючи можливості даного оздоровчого напрямку щодо реальних результатів, що досягаються при заняттях.

Як свідчать дослідження багатьох авторів, використання різноманітних форм

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

фізичної культури для жінок є надзвичайно ефективним для профілактики захворювань, підвищення розумової й фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, організації корисного та цікавого дозвілля, боротьби зі шкідливими звичками і їх профілактики, пізнання можливостей власного організму.

Висновки. Проблема раціональної рухової активності жінок першого зрілого віку є актуальною, тому що регресивні зміни морфологічних та функціональних характеристик жінок помітні вже після 30 років. Саме помірною фізичною активністю може позитивно впливати на темпи старіння, а правильна її організація сприяє формуванню стійкої мотивації та потреби в систематичних заняттях.

Як показали анкетування жінок першого зрілого віку, саме фізкультурно-оздоровчі заняття розширюють функціональні можливості кардіореспіраторної системи, зменшують масу тіла, протидіють інволюційним процесам рухових функцій та підвищують працездатність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ван Сюе Мань Отношение населения к некоторым аспектам физкультурно-оздоровительной деятельности / Ван Сюе Мань // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №3. – С. 14-17.
2. Мельник Д.Ю. Физическая активность в фитнесе для укрепления здоровья женщин / Д. Ю. Мельник. - Харьков: ХХІІІ, 1999. - С.33-39.
3. Мильнер Е.Г. Оздоровительная тренировка: от теории к практике / Е.Г. Мильнер//Теория и практика физической культуры. - 1996.- С.54-59.
4. Ріпак І. М. Методика визначення рухової активності дорослого населення: методичні рекомендації / І. М. Ріпак. – Львів, 2002. – 42 с.
5. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса/ Л. Робинсон, Г. Томсон. - М.: «Попурри», 2003. - 128 с.
6. Сорокіна С. О. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами / С.О. Сорокіна, Т. І. Кудряшова // Проблеми фізичного виховання і спорту. - №6. – 2011. – С. 3
7. Теория и методика физического воспитания /под ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олимпийская литература, 2003. - Т.2. - С.365-373.
8. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Дон Френке. -К.: Олимпийская литература, 2000. - 367 с.
9. Режим доступу <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>

АНОТАЦІЇ

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ ТА ІНТЕРЕСІВ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИМИ ЗАНЯТТЯМИ

Сергій Лисюк, Сергій Кулібаба, Ірина Лисак

Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

Розглянуто рівень інтересу жінок першого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих вправ, а також їх ставлення до свого здоров'я та інші аспекти діяльності цього контингенту населення. Причинами недостатньої орієнтації жінок на здоров'я і здоровий спосіб життя є недостатня мотивація. Проаналізовано сучасний стан даного питання, намічені можливі шляхи формування у жінок даної вікової групи стійкої мотивації до рухової активності, яка б зберігалась упродовж життя.

Ключові слова: мотиви, інтерес, жінки, фізичні вправи.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ И ИНТЕРЕСОВ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ

Сергей Лысюк, Сергей Кулибаба, Ирина Лысак

Винницкий национальный медицинский университет им. М.И. Пирогова

Рассмотрен уровень интереса женщин первого зрелого возраста к физкультурно-

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

оздоровительным упражнениям, а также их отношение к своему здоровью и другие аспекты деятельности данного контингента населения. Причинами недостаточной ориентации женщин на здоровье и здоровый образ жизни является низкая мотивация. Проанализированы современное положение данного вопроса, намечены возможные пути формирования у женщин I-ой возрастной группы устойчивой мотивации к двигательной активности, которая сохранялась бы на протяжении жизни.

Ключевые слова: мотивы, интерес, женщины, физические упражнения.

RESEARCH AND MOTIVES WOMEN FIRST MATURE AGE ENGAGED SPORT AND RECREATION CLASSES

Sergey Lysyuk, Sergey Kulibaba, Irina Lisak
Vinnitsa National Medical University, MI Pirogov

The level of interest in the first women to adulthood fitness exercises and their attitude to health and other aspects of this cohort of people. The reasons for the lack of targeting women's health and a healthy lifestyle is the lack of motivation. The current state of the question, possible ways of forming women of this age group sustained motivation for physical activity, which have persisted throughout life.

Key words: motivation, interest, women, exercise.

ВПЛИВ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ВІДДІЛЕНЬ МУЗИЧНОГО УЧИЛИЩА НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ, РОСТОВАГО ПОКАЗНИКИ ТА ПОКАЗНИКИ КАРДІО-РЕСПИРАТОРНОЇ СИСТЕМИ

Інна Ляхова, Надія Жигунова
Класичний приватний університет

Постановка проблеми. Сучасний стан здоров'я населення України загалом, дітей та молоді зокрема, є суттєвим викликом для суспільства і для держави й без перебільшення становить реальну загрозу для її гуманітарної безпеки [2].

На жаль, фізичне і психічне здоров'я студентів музичних ВНЗ у нашій країні викликає серйозне занепокоєння, про що переконливо свідчать результати медичних оглядів і спеціальних обстежень студентів вищої школи, що мають типовий студентський контингент [1,2].

Відомо, що кожна професія і спеціальність висуває до організму свої вимоги. Тому, для успішного оволодіння професією, необхідно розвивати певні фізичні якості, професійно важливі для даної спеціальності. У процесі праці розвиваються і вдосконалюються ті якості і навички, які характеризують рівень професійної майстерності працівника [5]. Одним із засобів, що сприяють підвищенню професійної працездатності, продуктивності праці, успішного освоєння професії є фізична культура і спорт.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Гра на будь-якому музичному інструменті вважається праксисом вищого рівня, адже взаємодіють практично всі сенсорні системи. При цьому завдання, які вирішує кожна з них, гранично важка. Окрім того, самі рухові акти не менш складні – у них задіяні більшість м'язів організму, опорно-руховий апарат, крупні м'язи спини і шиї, м'язи ніг, м'язи кистей рук, згиначі-розгиначі тощо [3,4]. Саме тому постійна турбота про фізичний стан, тренування рухової системи, взагалі активні рухи такі важливі для виконавця [4]. Як зазначає низька вчених, програми з фізичного виховання студентів музичних спеціальностей передусім повинні враховувати фізіологічні характеристики факторів, що визначають зміст гри на музичному інструменті, високе нервово-психічне навантаження, з яким пов'язана ця діяльність, а також містити засоби зміцнення здоров'я і профілактики професійних захворювань, що виникають внаслідок специфічності праці [5].