

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

На правах рукопису

МАКАРЕНКО ОЛЕКСАНДР АНАТОЛІЙОВИЧ

**ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітньо-професійна програма: Середня освіта. Фізична культура
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
**БЄЛІКОВА НАТАЛІЯ
ОЛЕКСАНДРІВНА,**
доктор педагогічних наук,
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № 4
засідання кафедри теорії фізичного
виховання та рекреації
від «18» листопада 2025 р.

Завідувач кафедри
проф. Белікова Н.О. _____

ЛУЦЬК – 2025

АНОТАЦІЯ

Макаренко О. А. Формування координаційних здібностей здобувачів освіти педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання. Сучасні умови професійної підготовки педагогічних кадрів у галузі музичної освіти зумовлюють необхідність комплексного підходу до формування професійної готовності майбутніх учителів музики. Особливість музично-педагогічної діяльності полягає у поєднанні виконавських і педагогічних функцій, що супроводжується виконанням складно координованих рухових дій у поєднанні з високим рівнем нервово-емоційного напруження, тривалою концентрацією уваги та статичним м'язовим навантаженням. У зв'язку з цим особливого значення набуває розвиток координаційних здібностей, які виступають провідним компонентом професійної рухової підготовленості майбутнього вчителя музики.

У роботі обґрунтовано положення про те, що рівень розвитку координаційних здібностей має пріоритетне значення порівняно з іншими руховими якостями, оскільки саме вони забезпечують точність, ритмічність, темпову узгодженість і стабільність рухів при грі на музичних інструментах і диригуванні. Це зумовлює необхідність упровадження у процес фізичного виховання здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей спеціалізованих методик, спрямованих на цілеспрямований розвиток координаційних умінь і навичок з урахуванням професійної специфіки.

Метою магістерської роботи є розробка та наукове обґрунтування методики навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики. Результати педагогічного експерименту засвідчили, що більшість майбутніх учителів музики характеризується рівнем фізичної підготовленості та соматичного здоров'я, який перебуває в межах низького та середнього значень, що негативно позначається на їхній професійній працездатності. На підставі отриманих даних обґрунтовано доцільність диференціації фізичного виховання здобувачів освіти залежно від статі, мотиваційних уподобань і музичної спеціалізації. З урахуванням цих чинників розроблено методику навчання вправ координаційної спрямованості, яка передбачає комплексний розвиток просторово-часової орієнтації, почуття ритму, вестибулярної стійкості, здатності до довільного розслаблення м'язів і сенсомоторної регуляції рухів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання запропонованої методики в освітньому процесі закладів вищої освіти музично-педагогічного профілю з метою підвищення ефективності фізичного виховання та професійної підготовки майбутніх учителів музики, а також у процесі їх подальшої педагогічної діяльності.

Ключові слова: здобувачі освіти, майбутні учителі музики, фізичне виховання, координаційні здібності, вправи координаційної спрямованості, фізична підготовленість, професійна підготовка.

ABSTRACT

Makarenko, O. A. Formation of Coordination Abilities of Students of Pedagogical Specialties in the Process of Physical Education. Modern conditions of professional training of teaching staff in the field of music education necessitate a comprehensive approach to the formation of professional readiness of future music teachers. The specificity of music-pedagogical activity lies in the combination of performing and teaching functions, which is accompanied by the execution of complex coordinated motor actions under conditions of increased neuro-emotional tension, prolonged concentration of attention, and static muscular load. In this context, the development of coordination abilities becomes particularly important, as they represent a leading component of the professional motor readiness of future music teachers.

The study substantiates the position that the level of coordination abilities has a priority significance compared to other motor qualities, since they ensure accuracy, rhythmicity, tempo coordination, and stability of movements during musical instrument performance and conducting. This determines the need to introduce specialized methods into the physical education process of students of music-pedagogical specialties, aimed at the targeted development of coordination skills and abilities with consideration of professional specificity.

The purpose of the master's thesis is to develop and scientifically substantiate a methodology for teaching coordination-oriented exercises to future music teachers. A set of theoretical, empirical, and statistical research methods was applied, which made it possible to determine the peculiarities of the professional activity of music teachers, assess the level of somatic health, physical fitness, and coordination abilities of students, as well as identify their motivational and physical-sport interests.

The results of the pedagogical experiment showed that the majority of future music teachers demonstrate a level of physical fitness and somatic health that ranges from low to average, which negatively affects their professional performance capacity. Based on the obtained data, the expediency of differentiating physical education of students according to gender, motivational preferences, and musical specialization was substantiated. Taking these factors into account, a methodology for teaching coordination-oriented exercises was developed, providing for the comprehensive development of spatial-temporal orientation, sense of rhythm, vestibular stability, ability for voluntary muscle relaxation, and sensorimotor regulation of movements.

The practical significance of the research lies in the possibility of using the proposed methodology in the educational process of higher education institutions with a music-pedagogical profile in order to increase the effectiveness of physical education and professional training of future music teachers, as well as in their further pedagogical practice.

Keywords: students, future music teachers, physical education, coordination abilities, coordination-oriented exercises, physical fitness, professional training.

З М І С Т

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ – МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИКИ.....	9
1.1. Особливості фізичного виховання майбутніх учителів музики з урахуванням умов навчання і майбутньої професійної діяльності.....	9
1.2 . Координаційні здібності у фаховій підготовці здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей.....	12
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	18
2.1. Організація дослідження.....	18
2.2. Методи дослідження	20
РОЗДІЛ 3. НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ КООРДИНАЦІЙНО-ОРІЄНТОВАНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	25
3.1. Профіль фізичної підготовленості та мотиваційно- здоров'язберезувальні характеристики здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей	25
3.2. Методичні засади формування координаційних умінь у здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей	32
3.3. Результати впровадження методики координаційної підготовки майбутніх учителів музики.....	37
Висновки до розділу 3.....	43
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку та реформування системи вищої освіти України фізичне виховання у закладах вищої освіти потребує суттєвого науково-методичного оновлення та змістового переосмислення. Необхідність таких змін зумовлена не лише підвищенням вимог до якості підготовки майбутніх фахівців, а й стійкою тенденцією до погіршення стану здоров'я студентської молоді, зниженням рівня їх рухової активності, недостатньою мотивацією до систематичних занять фізичною культурою та спортом, а також обмеженою професійною спрямованістю традиційних програм фізичного виховання (Є. Приступа, С. Канішевський, А. Домашенко, М. Лук'янченко, С. Єрмаков та ін.).

Сучасна концепція вищої педагогічної освіти орієнтована на підготовку конкурентоспроможного фахівця, здатного до ефективної професійної діяльності в умовах високого психоемоційного навантаження, динамічних змін освітнього середовища та зростання соціальних вимог. У цьому контексті фізична культура і спорт виступають важливими складовими формування загальної та професійної культури особистості майбутнього педагога, чинниками зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та оптимізації психофізіологічного стану здобувачів освіти.

Науково обґрунтоване уявлення про структуру майбутньої професійної діяльності, специфіку професійних рухів, а також про якості й здібності, які забезпечують успішність фахової діяльності, створює передумови для цілеспрямованого управління процесом професійного становлення майбутнього спеціаліста (Ф. Ткачов, А. Дяченко, М. Кобозов, О. Куц, А. Домашенко та ін.). Особливої актуальності ці положення набувають у процесі підготовки майбутніх учителів музики.

Професійна діяльність учителя музики має складний інтегративний характер і поєднує педагогічні функції з виконавською діяльністю (гра на музичних інструментах, диригування, вокал). Вона супроводжується

виконанням високоточних, складно координованих рухів у поєднанні з підвищеним нервово-емоційним напруженням, необхідністю тривалої концентрації уваги, статичним навантаженням та збереженням вимушених робочих поз (В. Батуріна, О. Тимошенко, С. Корлякова та ін.).

Готовність майбутніх учителів музики до професійної діяльності значною мірою визначається не лише рівнем їх загального стану здоров'я, а й розвитком фізичних і психофізіологічних показників організму. Достатній рівень розвитку цих показників створює передумови для успішного оволодіння виконавською майстерністю, формування професійної витривалості та ефективного здійснення педагогічної діяльності (В. Лапко, Л. Юмашева).

Музична діяльність ґрунтується на реалізації складних координаційних дій, що потребують точного управління рухами у просторі, часі та за величиною зусиль відповідно до поставленого завдання. Розвиток спеціальних координаційних здібностей, сенсомоторних функцій і нервово-психічних механізмів є важливою умовою забезпечення виконавської надійності та професійної ефективності музиканта-педагога (Ю. Цагареллі, Д. Юник, Є. Ільїн та ін.).

Попри наявність окремих наукових досліджень, питання цілеспрямованого фізичного виховання здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей, зокрема розвитку їх координаційних здібностей у контексті професійної підготовки, залишаються недостатньо розробленими. Це зумовлює потребу в проведенні спеціальних досліджень, спрямованих на визначення найбільш значущих фізичних і психофізіологічних характеристик організму майбутніх учителів музики та обґрунтування ефективних методик їх розвитку засобами фізичного виховання.

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати методику навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики з урахуванням професійно значущих рухових умінь і навичок.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати особливості професійної діяльності майбутніх учителів музики та визначити її вимоги до розвитку спеціальних рухових здібностей студентської молоді.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості та стан соматичного здоров'я майбутніх учителів музики.
3. Розробити та експериментально апробувати методику навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики.

Об'єкт дослідження – освітній процес з фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Предмет дослідження – зміст, форми, засоби та методи навчання вправ координаційної спрямованості здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- теоретичні – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, моделювання, концептуально-порівняльний та структурно-системний аналіз;
- емпіричні – педагогічне спостереження, педагогічне тестування для оцінювання соматичного здоров'я, фізичної підготовленості та рівня розвитку професійно важливих рухових здібностей;
- соціологічні – анкетування та опитування;
- методи математичної статистики – для обробки та інтерпретації експериментальних даних.

Практичне значення отриманих результатів. Практичне значення дослідження полягає у науковому обґрунтуванні пріоритетної ролі координаційних здібностей у професійній підготовці майбутніх учителів музики та розробці диференційованої методики навчання вправ координаційної спрямованості з урахуванням статі, мотиваційних прагнень і музичної спеціалізації здобувачів освіти. Запропонована методика може бути використана в освітньому процесі закладів вищої освіти музично-педагогічного

профілю з метою підвищення ефективності фізичного виховання та професійної підготовки майбутніх фахівців.

Апробація результатів та публікації. Основні положення та висновки магістерського дослідження представлено на VIII-й Регіональній науково-практичній студентській конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я людини» (ВНУ імені Лесі Українки, 12 грудня 2025 року).

➤ Макаренко Олександр. Моніторинг фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти різних спеціальностей // Фізична культура, спорт і здоров'я людини [Текст]: зб. тез доп. VIII Регіон. наук.-практ. студ. конф. (12 груд. 2025 р.). Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025.

Відповідно до Протоколу аналізу звіту подібності від 15.12.2025 р., згенерованого Системою Identific з метою виявлення і запобігання плагіату щодо роботи встановлено унікальність тексту на рівні 93%. Рівень подібності не перевищує допустимої межі.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота викладена на 58 сторінках тексту, ілюстрована 6 таблицями і 11 рисунками, бібліографічний покажчик вміщує 51 джерело.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ – МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИКИ

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

Навчальна діяльність здобувачів освіти у закладі вищої освіти належить до інтелектуальної праці з вираженим гіпокінетичним компонентом: значна частина часу припадає на статичне сидяче положення, тривалу роботу з нотним текстом і цифровими матеріалами, а також на дрібні повторювані рухи кисті та пальців під час письма/гри на інструменті [6; 7; 20].

Такі умови сприяють тривалому напруженню м'язів шийно-комірцевої зони та спини, зменшенню рухливості грудної клітки, зниженню вентиляції легень і, як наслідок, менш ефективному забезпеченню тканин киснем, що особливо критично в періоди високих когнітивних навантажень [10; 26].

Паралельно формується стійкий «професійний» стереотип пози, який за відсутності коригувального рухового режиму може призводити до постуральних дисбалансів, функціональних порушень опорно-рухового апарату та зниження загальної фізичної працездатності [18; 35].

Сучасні підходи до організації фізичного виховання студентів нефізкультурних спеціальностей підкреслюють необхідність переходу від «уніфікованого» впливу до моніторингово-керованих та диференційованих програм, що враховують навчальний профіль, стан здоров'я, рівень рухової активності і навчально-професійні ризики [14; 31; 32].

Для студентів музично-педагогічних спеціальностей така диференціація є принципово важливою, оскільки їхня майбутня діяльність поєднує дві лінії навантажень: (1) педагогічну (висока емоційна напруга, інтенсивна комунікація, необхідність тривалої концентрації уваги та саморегуляції) і

(2) виконавську (тривалі репетиції, специфічні пози, повторювані точні рухи верхніх кінцівок, високі вимоги до сенсомоторики) [13; 15].

Педагогічна праця зазвичай класифікується як фізична діяльність невеликої енергетичної інтенсивності, однак із підвищеними витратами психофізіологічних ресурсів. В умовах тривалої статичної пози й обмеженої рухової активності зростають ризики функціональних зрушень у кардіореспіраторній системі, уповільнення відновних процесів, формування больових синдромів у спині та шії [6; 20].

Окрім того, дефіцит рухів пов'язують зі зниженням толерантності до навантаження, коливаннями артеріального тиску, погіршенням мікроциркуляції, а за тривалого збереження — із порушеннями в діяльності травної системи та загальним зниженням «фізіологічного резерву» [22; 26]. На рівні навчальної працездатності це проявляється більш раннім розвитком втоми, зниженням якості виконання навчальних завдань та погіршенням уваги, зокрема її стійкості й концентрації [10; 31].

Специфіка підготовки майбутніх учителів музики передбачає систематичне оволодіння грою на інструменті (клавійні, струнні, духові, народні інструменти), диригуванням, вокалом, а також методиками музичного навчання й виховання. Для значної частини студентів характерні тривалі індивідуальні заняття (репетиційні цикли), що відбуваються в умовах недостатньо оптимальної ергономіки робочого місця (висота стільця/пюпітра, фіксована позиція, недостатні перерви, мікроклімат приміщення) [12; 15; 35].

Такі чинники узгоджуються з даними про поширеність playing-related musculoskeletal disorders (ПРМЗ) у музикантів та студентів-музикантів, де провідними є болі в шийно-плечовій ділянці, передпліччі, кисті, попереку, а також порушення постави [37; 40; 46; 51].

Ергономічні та біомеханічні аспекти виконавської діяльності суттєво різняться залежно від інструментальної спеціалізації. Для піаністів типовою є сидяча поза з переважним статичним навантаженням на м'язи спини та шийно-комірцевої зони й високою частотою точнісних рухів кисті та пальців. У

поєднанні з нахилом тулуба вперед і фіксацією голови можливі перевантаження шийно-грудного відділу хребта та формування постуральних деформацій [15; 35]. Для виконавців на струнних інструментах (особливо смичкових) характерна асиметрія пози та довготривале утримання інструмента, що підвищує ризик функціональних дисбалансів м'язів плечового пояса і формування сколіотичних установок [12; 15].

Для духовиків додатковим фактором є тривала робота дихального апарату з підвищеними вимогами до контрольованого видиху і стабілізації корпусу, що також потребує цілеспрямованого тренування та профілактики перенапруження [15; 27]. У диригентів і вокалістів значущими стають статико-динамічна витривалість м'язів спини, плечового пояса, а також координація рухів верхніх кінцівок у поєднанні з ритмічною структурою музичного матеріалу [15; 21].

З позицій сучасної концепції здоров'язбереження ключовим орієнтиром є формування у студентів стійкої навички регулярної рухової активності, яка відповідає міжнародним рекомендаціям і компенсує дефіцит рухів у навчально-професійному режимі [31; 50]. При цьому фізичне виховання майбутніх учителів музики доцільно розглядати не лише як засіб розвитку загальної фізичної підготовленості, а як професійно-прикладний компонент підготовки, спрямований на підтримку опорно-рухового апарату, оптимізацію функціонального стану, профілактику професійних порушень і підвищення виконавської надійності [13; 21; 24].

Відповідно, зміст фізичного виховання для цієї категорії здобувачів освіти має включати такі взаємопов'язані блоки:

- діагностико-моніторинговий (контроль фізичної підготовленості, базових показників рухової активності, функціонального стану; використання стандартизованих тестів) [14; 28; 33];
- корекційно-профілактичний (профілактика порушень постави, відновлення м'язового балансу, вправи для шийно-комірцевої зони, стабілізаторів лопатки та м'язів кора) [18; 35];

- професійно-прикладний (розвиток спеціальної витривалості до статичних навантажень, точності та частоти рухів верхніх кінцівок, навичок «мікропауз» і саморозслаблення) [13; 15; 24];

- психорегуляційний (зниження рівня напруження, профілактика перевтоми, відновлення уваги, формування навичок керування тонусом м'язів) [22; 29].

Емпіричні дані зарубіжних досліджень свідчать, що впровадження цілеспрямованих програм фізичних вправ для музикантів і студентів-музикантів може зменшувати інтенсивність болю та покращувати функціональний стан, якщо поєднувати силову/стабілізаційну складову з гнучкістю та тренуванням рухового контролю [41; 49]. У контексті підготовки майбутнього вчителя музики це означає необхідність методично обґрунтованого поєднання загальнофізичного тренування з вправами, що відповідають ергономічним та координаційним вимогам виконавської діяльності [15; 17; 34].

Отже, фізичне виховання майбутніх учителів музики повинно мати цільову професійно-орієнтовану спрямованість, враховувати специфіку виконавської спеціалізації, сучасні ризики малорухомого навчання та необхідність збереження працездатності упродовж тривалого часу [13; 24; 31].

1.2. Координаційні здібності у фаховій підготовці здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей

Музично-педагогічна діяльність належить до видів професій, де якість виконання значною мірою визначається точністю, ритмічністю та стійкістю керування рухами у поєднанні з високою сенсорною та когнітивною напругою. Гра на музичному інструменті, диригування і вокал вимагають складних інтегрованих рухових актів, що мають багатокомпонентну координаційну структуру і формуються на основі взаємодії сенсорних систем (слухової, зорової, пропріоцептивної, вестибулярної) та центральних механізмів

програмування рухів [15; 17; 28]. У педагогічній практиці майбутній учитель музики має додатково забезпечувати одночасне керування власними рухами (демонстрація, диригентський жест, гра), мовленням, увагою до класу, емоційною саморегуляцією та контролем навчального процесу, що ще більше підвищує значущість координаційних здібностей як професійно важливого ресурсу [13; 23; 32].

У теорії і методиці фізичного виховання координаційні здібності розглядають як комплексну рухову якість, що забезпечує ефективне розв'язання рухових завдань за рахунок раціональної організації м'язових зусиль, точного дозування параметрів рухів і здатності до перебудови дій у змінних умовах [17; 28; 34]. З позицій прикладної підготовки важливим є не лише «загальний рівень» координації, а профільно значущі компоненти:

- здатність до точного відтворення просторово-часових параметрів рухів;
- почуття ритму та темпо-ритмічна стабільність;
- швидкість сенсомоторних реакцій;
- здатність до довільного розслаблення м'язів і керування тонусом;
- стійкість пози (постуральний контроль) під час статичних навантажень;
- міжм'язова координація дрібної моторики кисті та пальців [15; 28; 35].

Поняття «спритність», «координація», «координованість» у літературі інколи вживають як близькі, однак у навчально-тренувальній логіці доцільно розрізняти: координаційні здібності як базову якість керування рухами; координацію — як узгодженість рухів у просторі та часі; спритність — як інтегральний прояв, що характеризує швидкість і доцільність оволодіння новими складними руховими діями [17; 34]. Для майбутнього вчителя музики ці категорії набувають прикладного змісту: «віртуозність» як здатність швидко переключатися між руховими програмами, точно дозувати силу/амплітуду, утримувати темп і ритм, забезпечувати економічність рухів та уникати зайвого напруження [15; 37; 51].

Важливим є також врахування того, що недостатній розвиток координаційних здібностей або їхня дисгармонія можуть бути пов'язані з

підвищеним ризиком перенапруження та мікротравматизації у музикантів. Зокрема, дослідження професійних порушень у музикантів вказують на зв'язок між умовами виконання (тривалі репетиції, статичне навантаження, асиметрія пози) і частотою м'язово-скелетних скарг [40; 46; 47].

У таких умовах координаційна «економізація» руху (зменшення зайвих співскорочень, оптимізація траєкторій, контроль м'язового тону) стає не лише умовою якості виконання, а й фактором профілактики функціональних порушень [38; 49].

З методичної точки зору розвиток координаційних здібностей у фізичному вихованні студентів музичних спеціальностей має спиратися на три принципи.

По-перше, принцип професійної релевантності: відбір вправ повинен відображати провідні рухові вимоги професії — точність, ритм, диференціацію зусиль, швидкі перемикання та стабілізацію пози [15; 28]. Доцільними є вправи з предметами (м'ячі малого діаметра, координаційні драбини, елементи вправ на дрібну моторику), ритмічні комплекси, рухливі ігри з вимогою швидкої реакції, а також засоби, що покращують руховий контроль плечового поясу і кисті [20; 29; 32].

По-друге, принцип профілактичної спрямованості: координаційне тренування має поєднуватися з формуванням постуральної стійкості та м'язового балансу, оскільки саме постуральні порушення й хронічне напруження шийно-комірцевої зони є типовими для студентів-музикантів [18; 35]. Тому в навчальних заняттях необхідно системно застосовувати вправи для стабілізації лопатки, м'язів-розгиначів спини, глибоких м'язів шиї, а також комплекси на мобільність грудного відділу та плечового суглоба [18; 35].

По-третє, принцип керованості та контролю: ефективність координаційної підготовки зростає за умов регулярного оцінювання (тестування) та корекції програми відповідно до індивідуальних показників [14; 28; 33]. Як інструменти контролю можуть застосовуватися тести на швидкість реакції, ритмічність, точність відтворення часових інтервалів, баланс, а також інтегральні показники фізичної підготовленості, прийнятні для студентського віку [14; 28].

Важливо підкреслити, що розвиток координаційних здібностей у студентів музичних спеціальностей має і психофізіологічний вимір. Стійкість уваги, здатність до переключення, сенсомоторна швидкість і точність тісно пов'язані з рівнем втоми та загальною фізичною підготовленістю [10; 31]. У зв'язку з цим доцільним є включення в програму фізичного виховання коротких координаційних «вставок» і вправ на кероване розслаблення, які можуть використовуватись як елементи активного відновлення після репетицій або під час навчального дня [29; 49].

Отже, координаційні здібності виступають структуроутворювальним компонентом фахової підготовки майбутніх учителів музики, визначаючи як якість виконавських рухів, так і надійність професійної діяльності в умовах значних психофізіологічних навантажень. Недостатня представленість спеціалізованих досліджень і методик для цієї категорії студентів у вітчизняній практиці актуалізує необхідність розроблення і впровадження професійно-орієнтованих програм координаційної підготовки у системі фізичного виховання ЗВО [13; 24; 32].

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз теоретико-методичних джерел дозволяє констатувати, що освітній процес у закладах вищої освіти, особливо на творчих і музично-педагогічних спеціальностях, характеризується поєднанням значних когнітивних і психоемоційних навантажень із недостатнім рівнем рухової активності. Тривале перебування у статичних робочих позах, багаторазове виконання точнісних і високо координованих рухів верхніх кінцівок, обмежені можливості для активного відновлення створюють передумови для розвитку функціональної втоми, зниження загальної та спеціальної працездатності, а також формування порушень з боку кардіореспіраторної системи й опорно-рухового апарату. Зазначені тенденції узгоджуються з даними сучасних

досліджень, які вказують на негативні наслідки гіпокінезії та статичного навантаження у студентської молоді [10; 20; 31].

Майбутня професійна діяльність учителя музики має виражений інтегративний характер і поєднує педагогічну працю, що супроводжується високим рівнем психоемоційної напруги, комунікативною інтенсивністю та необхідністю тривалої концентрації уваги, з виконавською діяльністю, для якої характерні багаторазові репетиційні цикли, специфічні робочі пози, асиметрія положення тіла, висока точність, темп і частота рухів кисті та пальців, а також постійний сенсорний контроль. Таке поєднання різноспрямованих навантажень формує підвищені вимоги до функціонального стану організму, постуральної стійкості, сенсомоторної координації та психофізіологічних механізмів саморегуляції [13; 15; 32].

Вітчизняні та зарубіжні наукові джерела переконливо свідчать про значну поширеність м'язово-скелетних скарг і функціональних порушень у музикантів та студентів-музикантів. У їх структурі провідну роль відіграють ергономічні, біомеханічні й організаційні чинники, зокрема тривалість і монотонність занять, асиметричність робочої пози, статичне перенапруження окремих м'язових груп, дефіцит регламентованих перерв і відновлювальних заходів. Це актуалізує необхідність цілеспрямованої профілактики порушень постави, перенапруження шийно-комірцевої зони, формування м'язових дисбалансів та вторинних функціональних відхилень [12; 35; 40; 46; 51].

Установлено, що уніфікована модель фізичного виховання, яка традиційно застосовується у вищій школі, не забезпечує повноцінного врахування професійно-прикладних потреб майбутніх учителів музики. Відсутність диференціації змісту занять за професійною спрямованістю, рівнем підготовленості та специфікою майбутньої діяльності обмежує оздоровчий і прикладний потенціал фізичного виховання. У зв'язку з цим обґрунтовано є необхідність розробки професійно орієнтованого та диференційованого змісту занять, який передбачає систематичний моніторинг фізичної підготовленості,

включення корекційно-профілактичних вправ і цілеспрямований розвиток професійно релевантних координаційних компонентів [14; 21; 28; 32].

Фізичне виховання майбутніх учителів музики доцільно розглядати як цілісну професійно-орієнтовану систему, що поєднує контроль і оцінювання функціонального стану та рухової підготовленості, розвиток загальної фізичної підготовленості й витривалості, профілактику постуральних порушень і професійно зумовлених функціональних станів, а також формування навичок активного відновлення, м'язового розслаблення й психофізіологічної саморегуляції. Такий підхід дозволяє не лише зменшити негативний вплив навчально-професійних навантажень, а й підвищити адаптаційні можливості організму студентів [18; 24; 29; 33].

Особливе місце у структурі професійно значущих якостей студентів музичних спеціальностей посідають координаційні здібності. Музично-виконавські та диригентські рухи характеризуються високою точністю, ритмічністю, необхідністю швидких перемикань, здатністю до тонкого диференціювання м'язових зусиль і керування м'язовим тонусом. Цілеспрямований розвиток координаційних здібностей сприяє підвищенню якості формування професійних рухових навичок, «економізації» рухів, зниженню надмірного м'язового напруження та може виконувати важливу профілактичну функцію щодо перенапруження, функціональних помилок і професійно зумовлених скарг [15; 28; 38; 49].

Перспективним напрямом удосконалення системи фізичного виховання майбутніх учителів музики є впровадження спеціалізованих програм, узгоджених із сучасними рекомендаціями щодо достатнього рівня рухової активності та доказовими підходами до профілактики болю й дискомфорту у музикантів. Застосування комплексів вправ, спрямованих на стабілізацію, руховий контроль, координацію та гнучкість, у поєднанні з регулярним моніторингом стану студентів, сприяє підвищенню загального рівня фізичної підготовленості, професійної надійності та довготривалої працездатності майбутнього педагога-музиканта [41; 49; 50].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

У дослідженні взяли участь 49 здобувачів освіти 1–3 курсів музично-педагогічних спеціальностей факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. Усі учасники дослідження навчалися за освітньою програмою підготовки вчителів музики та входили до основної медичної групи, що дозволило здійснювати повноцінне педагогічне тестування і реалізовувати програму фізичного виховання без обмежень медичного характеру.

Науково-дослідницька робота зі студентами — майбутніми вчителями музики — проводилася у три етапи протягом періоду з вересня 2024 року до травня 2025 року на кафедрі музичного мистецтва зазначеного закладу вищої освіти. Етапи дослідження були логічно взаємопов'язані, послідовні за змістом і спрямовані на комплексне розв'язання поставлених завдань.

Перший етап (аналітико-теоретичний) був присвячений ґрунтовному аналізу сучасного стану проблеми у вітчизняній і зарубіжній науково-методичній літературі. На цьому етапі здійснювався системний аналіз теоретичних положень фізичного виховання студентської молоді, зокрема здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей. Особливу увагу приділено вивченню сутності координаційних здібностей як складного інтегративного психофізіологічного утворення, їх класифікації, структури, механізмів формування та закономірностей розвитку з урахуванням вікових, статевих і індивідуальних особливостей.

Окремий напрям аналітичної роботи стосувався досліджень, у яких розкривається специфіка професійної діяльності майбутніх учителів музики, умови навчання у мистецьких закладах освіти, характер і структура професійно значущих рухів музиканта, а також вимоги до розвитку моторики, сенсорного

контролю та психоемоційної стійкості. На основі узагальнення теоретичних положень було визначено науково-методичні передумови диференціації фізичного виховання здобувачів освіти відповідно до музичної спеціалізації та обґрунтовано доцільність спрямування занять на розвиток координаційних здібностей. Результатом першого етапу стало уточнення мети, завдань, об'єкта і предмета дослідження, а також формування концептуальних засад подальшої експериментальної роботи.

Другий етап (діагностико-експериментальний) був спрямований на отримання емпіричних даних про фізичний стан і рухову підготовленість здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей. У ході цього етапу проведено педагогічний експеримент, що включав визначення рівнів соматичного здоров'я та загальної фізичної підготовленості студентів із використанням стандартизованих методик і контрольних тестів. Паралельно здійснювалося анкетування студентської молоді з метою виявлення мотиваційних установок до занять фізичною культурою, фізкультурно-спортивних інтересів, рівня спеціальних знань з фізичного виховання, самооцінки стану здоров'я, рухової активності та особливостей режиму навчально-професійної діяльності.

Крім того, аналізувалися показники самопочуття студентів після навчального дня та тривалих занять музикою, характер фізичної й психоемоційної втоми, а також ставлення здобувачів освіти до профілактичних заходів, спрямованих на зменшення негативного впливу професійної діяльності на організм. Отримані результати дали змогу виявити проблемні аспекти фізичного стану і координаційної підготовленості майбутніх учителів музики та слугували підґрунтям для розробки диференційованої методики навчання вправ координаційної спрямованості.

Третій етап (формуально-методичний) був присвячений теоретичному обґрунтуванню та практичній розробці спеціалізованих диференційованих методик навчання вправ координаційної спрямованості для майбутніх учителів музики. На цьому етапі визначено пріоритетний зміст занять з фізичного

виховання, до якого включено види спорту, їх окремі елементи та модифіковані вправи, що потребують узгодженої роботи сенсорних систем, точного керування рухами, регуляції м'язового тону та прояву психічних якостей, професійно значущих для музично-педагогічної діяльності.

З урахуванням того, що більшість здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей володіють грою на традиційних музичних інструментах (баян, акордеон, скрипка, гітара, піаніно, фортепіано), контингент студентів було умовно поділено на групи клавішників і струнників. Також враховувалися статеві та індивідуальні особливості, у зв'язку з чим заняття з фізичного виховання проводилися окремо з юнаками та дівчатами. Реалізація формувального етапу дала змогу інтегрувати розроблені методики в освітній процес і створити умови для цілеспрямованого розвитку професійно значущих координаційних здібностей майбутніх учителів музики.

2.2. Методи дослідження

Для вирішення завдань магістерської роботи ми використовували наступні методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;
- соціологічні - опитування та анкетування;
- емпіричні: оцінювання рівня соматичного здоров'я (за методикою Апанасенка); методики визначення координаційних здібностей; педагогічне тестування рівня загальної фізичної підготовленості;
- методи статистичної обробки даних.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою пошуку та узагальнення матеріалу стосовно сучасних підходів до фізичного виховання студентської молоді, його організації у вищих навчальних закладах з урахуванням професійної спрямованості майбутніх фахівців, зокрема, музично-педагогічних спеціальностей. Особлива увага приділялася проблемі

формування професійно важливих умінь і навичок та розвитку професійно-прикладних рухових якостей майбутніх учителів музики засобами фізичного виховання, оскільки високий рівень розвитку спеціальних психофізичних здібностей є передумовою професійного становлення молодих фахівців.

За висновками провідних фахівців у галузі педагогіки, психології та методики фізичного виховання, складна структура координації виконавських рухів та особливості загально-педагогічної діяльності призводять до того, що рівень професійної підготовки здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей залежить від численних факторів, кожен з яких впливає на компетентність молодих фахівців. Характер та міра їхнього впливу на професійну готовність майбутнього вчителя музики обґрунтували поділ усіх факторів впливу на декілька груп, кожна з яких певною мірою характеризує її зміст. У загальному вигляді показники, що впливають на успішність професійної готовності майбутніх учителів музики, представлена у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

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

Структурні групи факторів	Характеристики, одиниці вимірювання
1. Показники загальної фізичної підготовленості	Витривалість, <i>хв</i>
	Сила, <i>разів</i>
	Гнучкість, <i>см</i>
	Силовa витривалість, <i>разів/хв</i>
	Швидкісно-силові якості, <i>см</i>
	Швидкість, <i>с</i>
	Спритність, <i>с</i>
	Інтегральний показник фізичної підготовленості, <i>бали</i>
2. Рівень соматичного здоров'я	Рівень соматичного здоров'я (за Апанасенком), <i>бали</i>
3. Показники мотиваційного стану	Мотиваційні прагнення, фізкультурно-спортивні інтереси

Опитування та анкетування.

Необхідність і доцільність використання в роботі соціологічних методів дослідження (експертне опитування й анкетування) зумовлені поставленими перед нами завданнями: вивчити умови навчання й музичної діяльності, особливості й сучасні вимоги до професійної діяльності вчителів музики, визначити критерії успішності професійної діяльності здобувачів освіти, а також дослідити мотиваційний стан та особливості музичної спеціалізації здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей.

Для отримання необхідної інформації щодо мотиваційного стану майбутніх учителів музики, їхньої рухової активності, інтересів у фізкультурно-спортивній сфері, а також для визначення самооцінки щодо стану здоров'я, фізичної підготовленості, особливостей професійної діяльності, ми провели анкетування студентів 1-3 курсів музично-педагогічних спеціальностей факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. Розроблена анкета включала 20 питань, відповіді на які надали змогу отримати інформацію про різні аспекти життя студентів, їх мотиваційний стан, робочий графік для професійного вдосконалення, а також їхнє самопочуття після робочого дня та запобіжні заходи для усунення негативних впливів професійної діяльності.

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

Здоров'я майбутніх учителів музики є ключовим аспектом їх професійної готовності, і необхідність оцінювання соматичного здоров'я цілком обґрунтована. Концепція первинної профілактики захворювань, яка ґрунтується на кількісних характеристиках рівня соматичного (фізичного) здоров'я особи, була запропонована професором Г.Л. Апанасенком [1]. Ця концепція базується на біологічній закономірності, що стверджує існування певного порогу енергопотенціалу біосистеми (резервів організму). Вище цього порогу практично не зафіксовані ні ендогенні фактори ризику, ні хронічні соматичні захворювання, що є результатом еволюційного процесу. Нижче цього порогу

(коли резервні можливості вичерпані), спочатку активізуються ендogenous фактори ризику, а потім розвиваються хронічні соматичні захворювання.

Г.Л. Апанасенком запропонована «Шкала соматичного здоров'я» з урахуванням наступних первинних даних: зріст, маса тіла, ЖЄЛ, ЧСС у спокої, сила кисті, рівень систолічного тиску і час відновлення ЧСС після функціональної проби (20 присідів за 30 с.). Кількісна оцінка рівня здоров'я за Г.Л. Апанасенком предсталена у табл.2.2.

Таблиця 2.2

Кількісна оцінка рівня здоров'я (Г.Л. Апанасенко, 1991)

№	Показники		Функціональні рівні				
			Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
1.	Маса тіла/довжину тіла, г/см	Ч	501	451-500	450 і менше	-	-
		Ж	451	351-450	350 і менше	-	-
	Бали		-2	-1	0	0	0
2.	ЖЄЛ/маса тіла, мл/кг	Ч	50 і менше	51-55	56-60	61-65	66 і більше
		Ж	40 і менше	41-45	46-50	51-56	57 і більше
	Бали		0	1	2	4	5
3.	(Сила м'язів кисті рук/маса тіла)*100	Ч	60 і менше	61-65	66-70	71-80	81 і більше
		Ж	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
	Бали		0	1	2	3	4
4.	ЧСС*АТсис./100, ум.од	Ч	111	95-110	85-94	70-84	69 і менше
		Ж	111	95-110	85-94	70-84	69 і менше
	Бали		-2	0	2	3	4
5.	Час відновлення ЧСС після 20 присідань	Ч	3 і більше	2-3	1.30-1.59	1-1.29	59 і менше
		ж	3 і більше	2-3	1.30-1.59	1-1.29	59 і менше
	Бали		-2	1	3	5	7
6.	Сума балів		4	5-9	10-13	14-16	17-21
	Загальна оцінка		1	2	3	4	5

Ч – чоловіки; Ж – жінки; ЖЄЛ – життєва ємкість легень; АТсис-сistolічний артеріальний тиск.

Рівень здоров'я людини оцінюється в балах незалежно від того, в якому проміжку альтернативи «здоровий - хворий» він знаходиться. При цьому бальна оцінка рівня здоров'я визначається за наступною градацією: I – низький, II – нижче середнього, III – середній, IV – вище середнього, V – високий. Широка апробація методу показала його високу ефективність.

Відповідно до цієї системи оцінок, безпечний рівень здоров'я, який перевищує середній, починається з 14 балів. Це найменша сума балів, яка забезпечує відсутність клінічних ознак хвороби. Зауважте, що тільки ті, хто регулярно займається оздоровчими тренуваннями, досягають рівнів здоров'я IV і V. Безпечний рівень соматичного здоров'я, що гарантує відсутність хвороб, властивий лише тим людям, які мають високий рівень функціонального стану.

Педагогічне тестування. До переліку тестів були включені 7 випробувань, зазначених у державних тестах і нормативах оцінки рівня фізичної підготовленості населення, які передбачені вимогами навчальної програми з фізичного виховання здобувачів освіти ЗВО. Ці тести студенти виконували як контрольні залікові нормативи.

Рівень виявлення витривалості визначався шляхом проведення бігу на 3000 м для юнаків та 2000 м для дівчат і фіксувався за часом; рівень прояву сили вимірювався кількістю підтягувань на перекладині для юнаків і кількістю повторень згинання і розгинання рук у положенні лежачи для дівчат; силову витривалість оцінювали за кількістю піднімань тулуба в сід за 1 хвилину; швидкість визначали за часом подолання 100-метрової дистанції; спритність вимірювали за результатами чотирьохразового човникового бігу на дистанції 4х9 метрів у визначений час; гнучкість оцінювали за результатами стрибка в довжину з місця (в сантиметрах). Всі дані, отримані в ході тестів, реєструвалися в комп'ютерній базі даних.

Методи статистичної обробки даних. Для обробки даних використовувалися математико-статистичні методи.

РОЗДІЛ 3

НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ КООРДИНАЦІЙНО-ОРІЄНТОВАНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

3.1. Профіль фізичної підготовленості та мотиваційно-здоров'язбережувальні характеристики здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей

Освітній компонент «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти традиційно має універсальний (базовий) характер і лише частково враховує професіографічні вимоги до майбутньої діяльності студентів музично-педагогічного профілю. Унаслідок цього виникає суперечність між типовими навчальними цілями дисципліни та специфічними потребами майбутнього вчителя музики, професійна діяльність якого поєднує педагогічну та виконавську складові, супроводжуючись гіпокінезією, тривалою статичною позою, високою сенсомоторною напругою та значним емоційно-вольовим навантаженням [3; 5; 8; 10]. Саме тому актуальним є посилення професійно-прикладної спрямованості фізичного виховання через уточнення цілей, змісту та інструментів контролю, а також через диференціацію програм з урахуванням статі, стану здоров'я, інтересів і спеціалізації (інструмент/вокал/диригування).

У контексті професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) ключовими вважають: формування спеціальних теоретичних знань (гігієна праці музиканта, профілактика перенапружень), розвиток професійно важливих рухових умінь (постуральний контроль, моторна точність, довільне розслаблення м'язів), а також удосконалення психофізичних якостей (увага, швидкість сенсомоторних реакцій, стійкість до нервово-емоційних навантажень), які забезпечують надійність і «економізацію» рухів під час гри на інструменті або диригування [10; 15; 27].

Практично це означає, що базову програму доцільно доповнювати модулем координаційної спрямованості з чітким зв'язком із професійними вимогами майбутніх учителів музики.

Характеристика мотивації та інтересів здобувачів освіти.

З метою з'ясування мотиваційних установок студентів, їхніх інтересів та суб'єктивної оцінки впливу навчально-професійних чинників було проведено анкетування. Результати засвідчили, що понад 84% респондентів декларують відносно здоровий спосіб життя, а близько третини (32%) до вступу в університет систематично займалися спортом. За самооцінкою, 60% мають середній рівень фізичної підготовленості, 20% — нижче середнього, 20% — вище середнього або високий; водночас 75% опитаних висловили бажання підвищити власний рівень підготовленості.

Важливим індикатором є освітній компонент мотивації: 46% вважають свої знання з фізичної культури недостатніми, а 35% зазначають, що спеціальних знань не мають. Попри це близько 90% студентів оцінюють фізичне виховання як важливу дисципліну, що свідчить про наявність підґрунтя для формування внутрішньої мотивації за умови якісного методичного супроводу.

Серед причин відвідування обов'язкових занять домінує прагматичний мотив «успішно скласти залік/отримати оцінку» (66%), однак суттєво представлені й здоров'язбережувальні мотиви: «усвідомлення позитивного впливу вправ» (57%) та «прагнення підвищити фізичну підготовленість» (42%). Це дозволяє інтерпретувати мотивацію як змішану (зовнішня + внутрішня), а отже — перспективну для трансформації в більш стійку, якщо програма буде професійно релевантною та відчутною для самопочуття і працездатності студентів (рис. 3.1).

Окрім обов'язкових занять, 46% здобувачів освіти практикують самостійні форми рухової активності: ранкова гімнастика (33%), оздоровчий біг (21%), а також інші види (басейн, секції, тренажерний зал тощо — 9%). При цьому близько 70% хотіли б додатково займатися, однак 54% називають дефіцит часу

головною перешкодою. Такі дані узгоджуються з сучасними уявленнями про бар'єри до фізичної активності у студентської молоді, де провідними виступають навчальне навантаження, нерегулярний режим та низька «поведінкова автоматизація» рухової активності [3; 5].

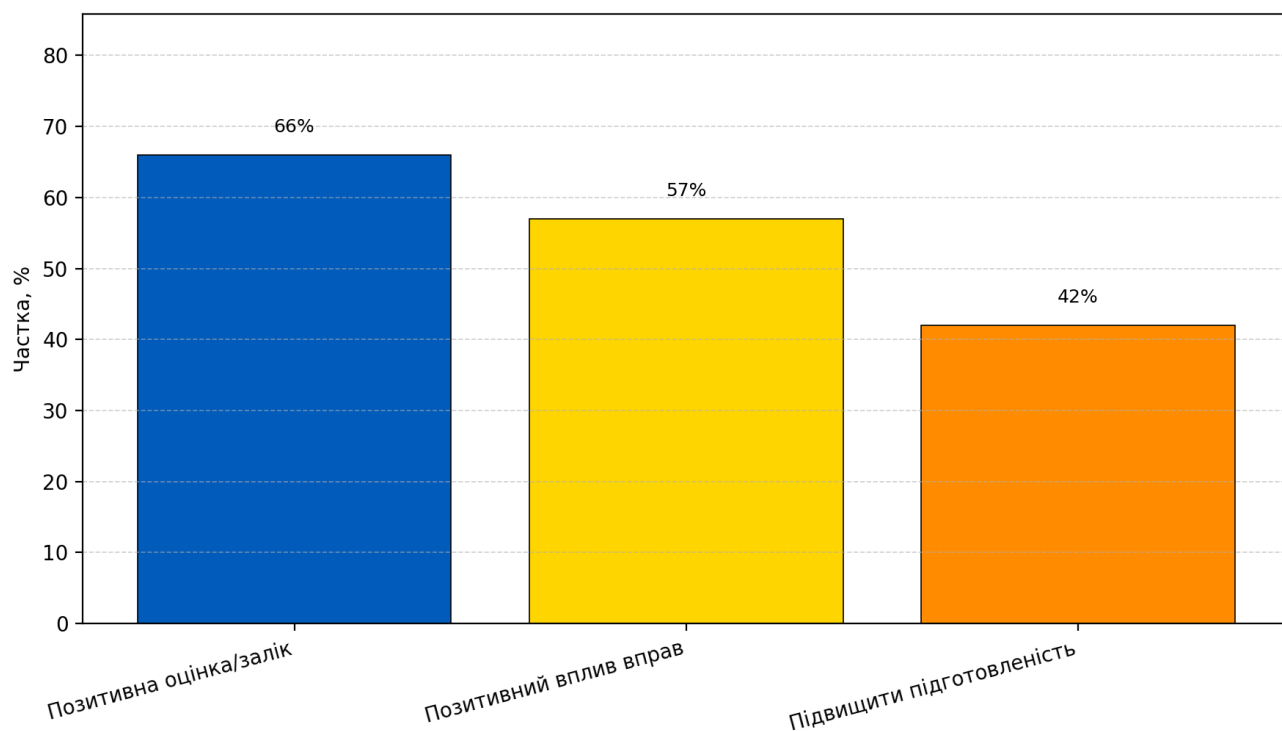


Рис. 3.1. Причини відвідування занять з фізичного виховання

Серед бажаних видів активності переважають плавання (30%) та танцювально-ритмічні напрями (фітнес/аеробіка/танці — 33%), що є важливим для конструювання змісту ППФП, оскільки саме ці засоби мають значний потенціал для розвитку координації, ритму, постуральної стабільності та стрес-редукції (рис. 3.2).

Суб'єктивна оцінка втоми та професійно важливих якостей.

Після занять фізичними вправами 71% студентів відзначають покращення самопочуття, що підтверджує доцільність фізичного виховання як інструмента відновлення та психофізіологічного «перезавантаження» в умовах навчально-виконавських навантажень. Водночас 71% респондентів фіксують втому наприкінці дня або після тривалої гри на інструменті: 59% — фізичну, 48% —

нервово-емоційну, 41% — розумову. Це співвідноситься з даними про комбінований характер втоми в педагогічній та виконавській діяльності, де накопичення статичної напруги і високий рівень концентрації уваги виступають ключовими чинниками ризику [8; 10].

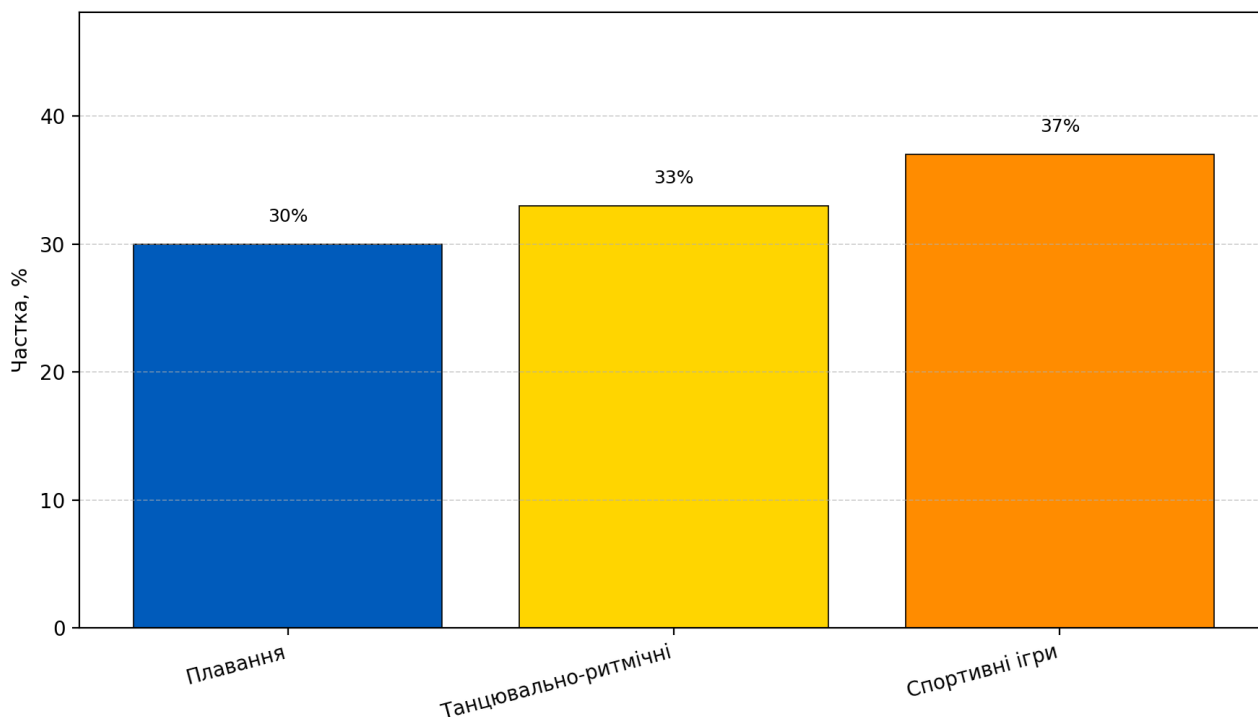


Рис. 3.2. Фізкультурно-спортивні інтереси студентів

Структура м'язової втоми відображає професійну специфіку: 21% зазначають втому м'язів шиї, 35% — верхніх кінцівок (плече/передпліччя/кисть/пальці), 54% — м'язів спини, 13% — ніг (через тривале утримання робочої пози). Ці результати є аргументом на користь включення до методики координаційно-орієнтованих занять вправ на стабілізацію корпусу, мобільність грудного відділу, «розвантаження» шийно-комірцевої ділянки та формування рухового контролю плечового пояса [10; 15].

За самооцінкою професійно важливих фізичних якостей найвищий пріоритет мають координаційні здібності (90%) та витривалість (60%); сила (39%) і швидкість (29%) оцінені як помірно значущі, тоді як гнучкість (12%) — як найменш значуща. Інтерпретаційно це пояснюється тим, що музично-

виконавські рухи мають високі вимоги до точності, ритму, тонкого дозування зусиль та міжм'язової взаємодії, а також виконуються у значному обсязі і часто на фоні втоми [15; 27]. Разом з тим, низька суб'єктивна значущість гнучкості може бути наслідком недостатньої обізнаності, адже адекватна рухливість у плечовому поясі та грудному відділі є важливою умовою профілактики перенапружень і оптимізації робочої пози [10].

У блоці емоційно-вольових якостей респонденти майже однаково високо оцінили цілеспрямованість (59%), упевненість у власних силах (56%) та емоційну стійкість (56%). Це підкреслює необхідність включення в методику елементів саморегуляції: дихальні техніки, вправи на кероване розслаблення, короткі активні паузи, що дозволяють знижувати нервово-емоційну напругу та стабілізувати увагу перед/після виконавських навантажень [8; 10].

Характеристика рівня соматичного здоров'я.

Оцінювання соматичного здоров'я за методикою Г. М. Апанасенка показало переважання низьких та нижчих за середні рівнів у студентів 1–3 курсів. У юнаків домінує рівень «нижче середнього» (48%), низький рівень становить 8%, середній — 40%, вище середнього — 4%, високий — відсутній. У студенток картина менш сприятлива: «нижче середнього» — 52%, низький — 16%, середній — 28%, вище середнього — 4%, високий — відсутній. Отже, у студенток частка низького рівня вища, а середнього — нижча, ніж у юнаків, що вказує на необхідність більш адресної профілактично-оздоровчої складової в програмі (рис. 3.3-3.4).

Аналіз рівня загальної фізичної підготовленості.

Результати педагогічного тестування засвідчили, що здобувачі освіти музично-педагогічних спеціальностей загалом демонструють недостатній рівень фізичної підготовленості, причому найуразливішими виявилися показники, пов'язані з витривалістю та швидкокісно-силовими якостями у юнаків. У юнаків не зафіксовано високого рівня; вище середнього — 16%, середній — 36%, нижче середнього — 44%, низький — 4%. У студенток: високий рівень —

12%, середній — 51%, нижче середнього — 32%, низький — 5% (вище середнього у вихідних даних не виділено окремо) (рис. 3.5-3.6).

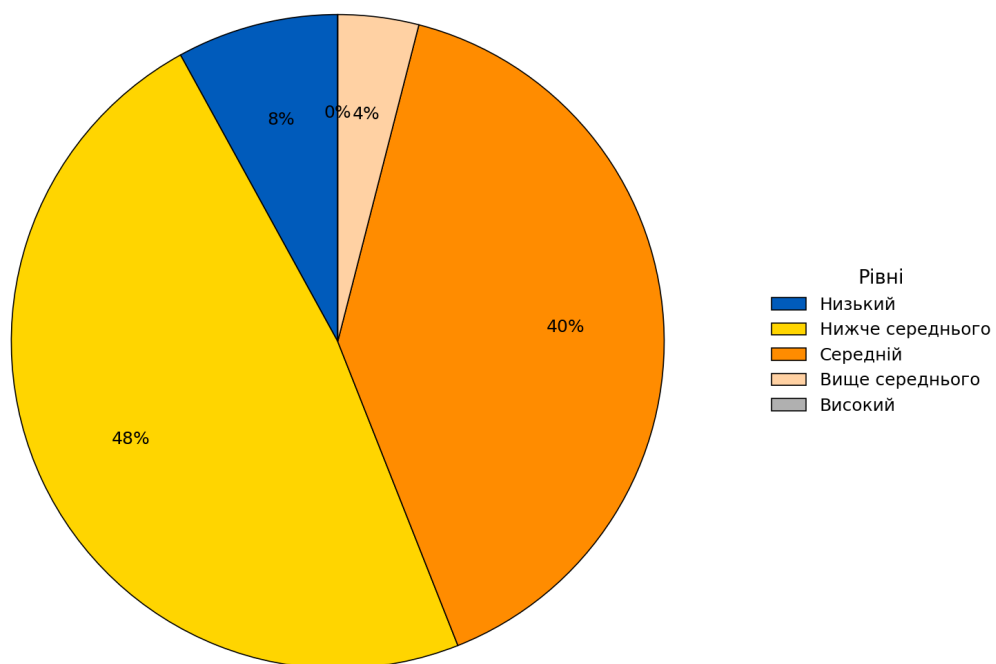


Рис. 3.3. Рівень соматичного здоров'я студентів-юнаків

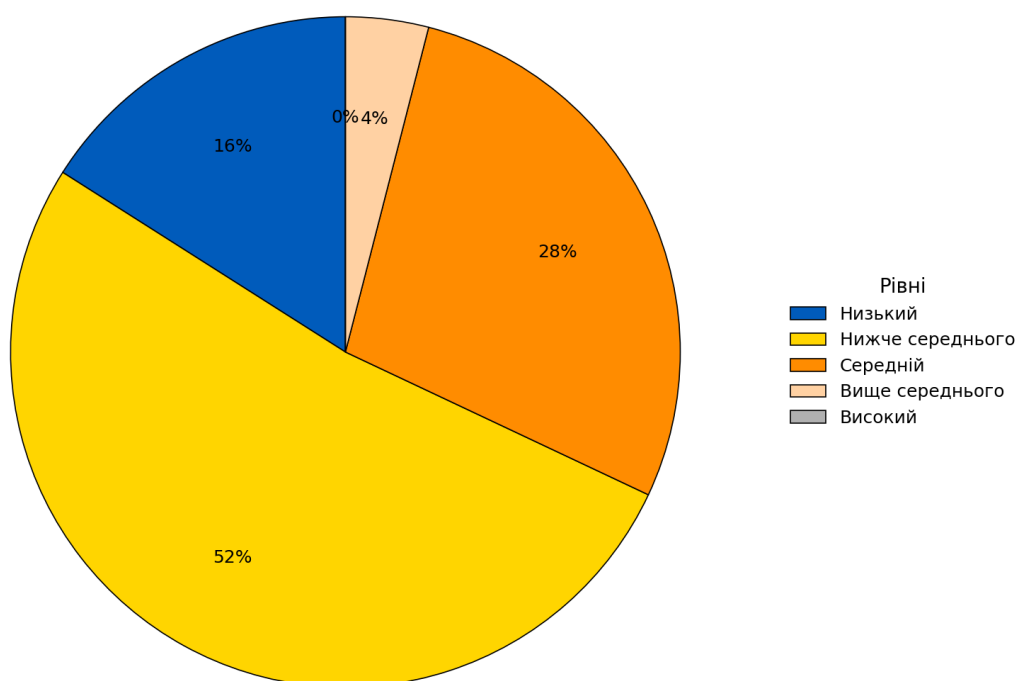


Рис. 3.4. Рівень соматичного здоров'я студенток

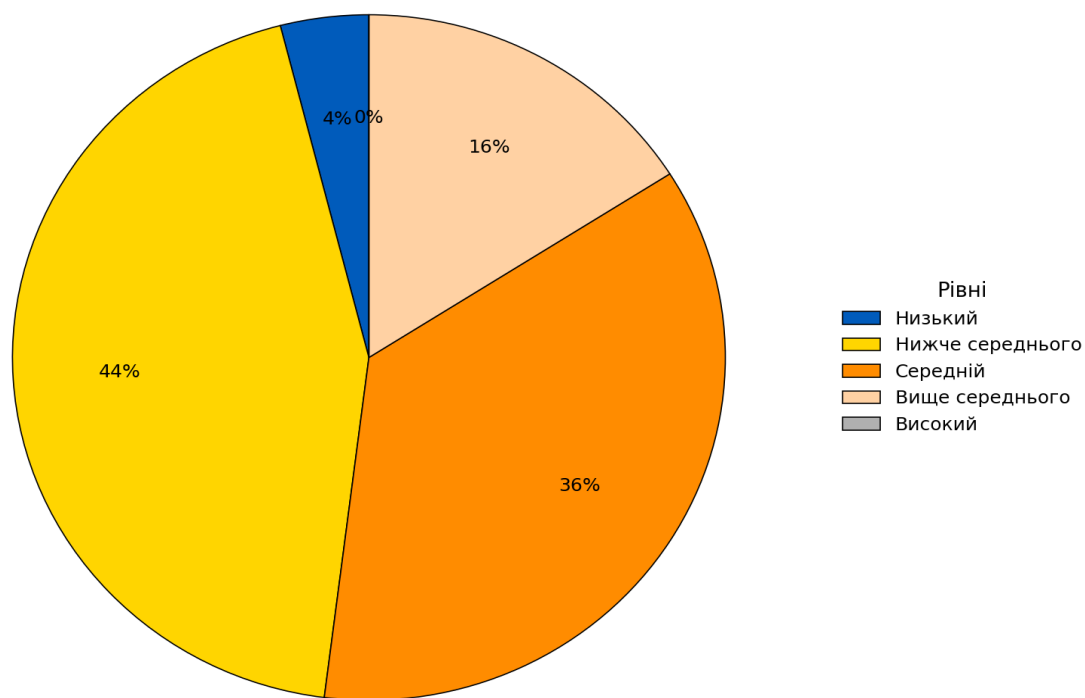


Рис. 3.5. Фізична підготовленість студентів-юнаків

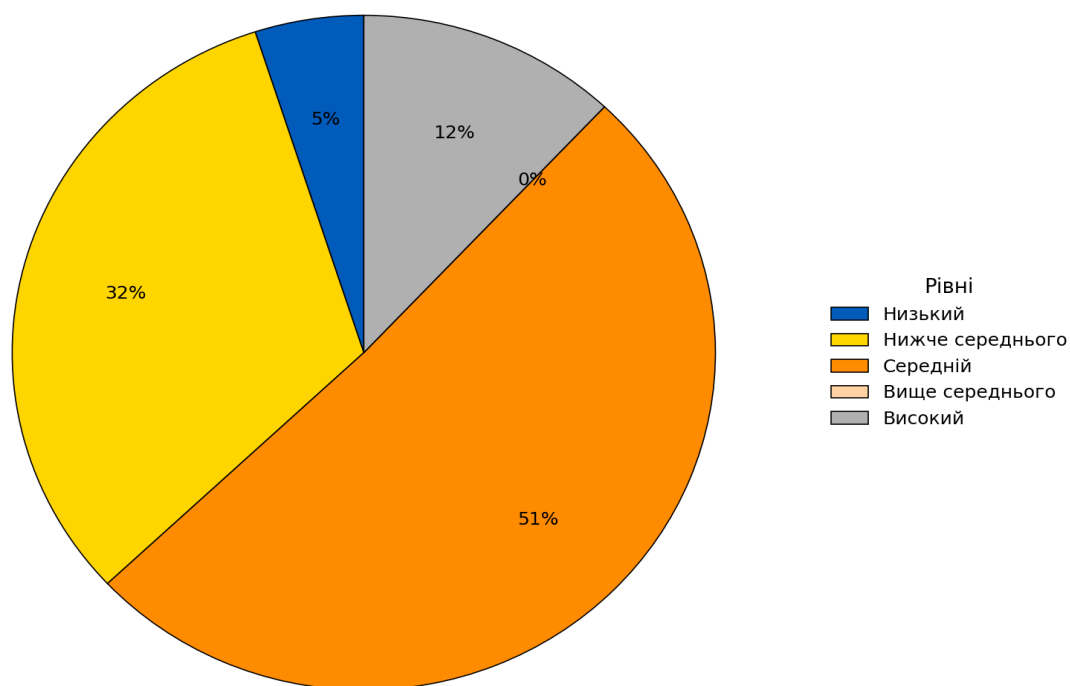


Рис. 3.6. Фізична підготовленість студенток

Отримані показники узгоджуються з даними інших досліджень студентської молоді, де рівень розвитку фізичних якостей часто коливається в

межах «низький—середній», що пояснюється малорухомим стилем життя, навчальним навантаженням та недостатньою регулярністю тренувальних впливів [3; 5; 11; 14]. Для майбутніх учителів музики така ситуація має особливе значення, оскільки на тлі статичної пози і багаторазових точнісних рухів низький функціональний резерв може сприяти швидшому розвитку локальної м'язової втоми, погіршенню моторного контролю та зниженню виконавської надійності.

3.2. Методичні засади формування координаційних умінь у здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей

Наукове підґрунтя методики. Методика навчання вправ координаційної спрямованості для майбутніх учителів музики ґрунтується на поєднанні нейрофізіологічних уявлень про керування довільними рухами та сучасних підходів до моторного навчання й профілактики професійно зумовлених порушень опорно-рухового апарату. В якості базової теоретичної рамки використано теорію функціональних систем П. К. Анохіна, у якій руховий акт розглядається як цілісний процес, що завершується «результативною» аферентацією та корекцією дії за принципом зворотного зв'язку feedback.

Актуальність саме координаційної підготовки для студентів-музикантів підсилюється даними сучасних досліджень: поширеність playing-related musculoskeletal disorders (PRMD) серед студентів музичних закладів є високою; ризики зростають за умов тривалої статичної пози, повторюваних асиметричних рухів, недостатньої рухової активності та психоемоційних чинників (тривожність, перфекціонізм). Окремі огляди й інтервенційні роботи показують, що цілеспрямовані програми фізичних вправ та ергономічного навчання можуть зменшувати больові прояви, покращувати поставу й підвищувати функціональну готовність музикантів.

З позицій сучасної теорії моторного навчання ефективність формування складних координаційних дій підвищують:

- варіативна практика (зміна умов, темпу, амплітуди, інвентарю);
- контекстуальна інтерференція (чергування різних вправ/завдань, що ускладнює виконання «тут і зараз», але покращує перенесення й утримання навички);
- зовнішній фокус уваги (орієнтація на результат руху/об'єкт, а не на «руку/м'яз»), що часто сприяє точності й стабільності виконання рухових завдань.

У контексті підготовки майбутнього вчителя музики це означає: координаційні вправи мають не лише «розвивати здібності», а й формувати керованість руху (точність, ритмічність, економічність, здатність до переключення), а також знижувати ризики перевантаження типових для інструментальної та вокально-диригентської практики.

Принципи побудови методики. Методика навчання вправ координаційної спрямованості розроблена як система, що поєднує діагностику → навчання → закріплення → перенесення у професійну діяльність. Її диференціація здійснюється за трьома критеріями:

1. Музична спеціалізація (клавійні/струнні/духові/вокал-диригування) як чинник різної робочої пози, домінування дрібної моторики чи статичної витривалості, характеру сенсомоторного контролю.
2. Стать — переважно на рівні дозування навантажень та підбору засобів (а не «іншої теорії» координації).
3. Мотиваційно-рухові інтереси (ритмічні програми під музику, ігрові методи, водні види тощо) як умова стабільної участі й достатньої частоти занять.

Ключові методичні положення:

- новизна та різноманіття рухового досвіду (щотижневе часткове оновлення комплексів);
- поступове ускладнення: від простих локальних рухів → до комбінованих, асиметричних та багатозадачних;

- оптимізація навантаження: вправи виконуються без «зриву» техніки; критерієм зупинки серії є поява координаційних помилок, а не «виснаження»;
- обов'язковий зворотний зв'язок (самооцінка + викладацькі підказки + «видимий результат» у цільових вправах);
- інтеграція з професійними вимогами: ритм, темп, точність, контроль напруження/розслаблення, стійка постава, переключення уваги.

Структура та зміст координаційного тренінгу.

Методика реалізується в трьох взаємопов'язаних форматах (табл. 3.1):

А. Обов'язкові заняття з фізичного виховання (основний формат). У межах одного заняття координаційний блок доцільно розміщувати на початку основної частини, коли знижений вплив втоми на точність керування рухом. Інтенсивність — помірна; відпочинок — до повернення ЧСС до індивідуально комфортного рівня (орієнтовно 100 уд/хв).

Б. Короткі комплекси 12–15 хв у режимі дня (мікросесії). Ціль — компенсувати статичні пози та «професійне перенапруження», активувати кровообіг, відновити сенсомоторний контроль (особливо після тривалої гри/репетицій).

В. Самостійні заняття (під контролем методичної грамотності). Студенти поступово навчаються складати власні комплекси за заданим алгоритмом: *мета* → *вид КЗ* → *вправи* → *дозування* → *критерії якості* → *відновлення*.

Основні «координаційні модулі» (що саме розвиваємо):

1. просторово-часова точність (траєкторії, відстані, темп, метр);
2. диференціювання м'язових зусиль ($\frac{1}{2}$ сили, $\frac{1}{4}$ сили, «точно на відчуття»);
3. вестибулярна стійкість і рівновага (з/без зорового контролю, різні опори);
4. сенсомоторні реакції та переключення (сигнали, зміна правил, раптові умови);

5. міжпівкульна координація та асиметричні рухи (ліва/права, різні траєкторії);

6. регуляція тону та релаксація (чітке чергування напруження/розслаблення, ідеомоторика).

Перевагою для музично-педагогічної аудиторії є поєднання координаційних завдань із ритмічним супроводом: музика задає темп, підсилює контроль структури руху, підвищує емоційну залученість і водночас моделює умови професійної діяльності (робота «в ритмі»).

Окремо враховується профілактика ризиків кисті та пальців: виключаються вправи з високою ймовірністю травмування або з потенційно небажаним впливом на чутливість/рухливість променево-зап'ясткового комплексу (екстремальні виси/упори, важкі штовхальні/метальні навантаження на дальність тощо).

Візуалізація методики.

Схема-алгоритм реалізації (логіка процесу):

Діагностика → Групування → Навчання → Закріплення → Перенесення → Контроль.

1. Діагностика: короткі тести КЗ + опитування про втому/біль/звички рухової активності.
2. Групування: інструментальна спеціалізація + стать + мотиваційні інтереси.
3. Навчання: модулі КЗ (точність/ритм/реакція/рівновага/зусилля/релаксація).
4. Закріплення: варіативна практика + контекстуальна інтерференція (чергування завдань).
5. Перенесення: «професійні» мікросесії після гри/репетицій + самостійні комплекси.
6. Контроль: повторне тестування, самооцінка, корекція дозування і змісту.

Педагогічний контроль і очікувані ефекти.

Контроль спеціальної координаційної підготовленості доцільно здійснювати через поєднання:

Таблиця 3.1

Структурно-функціональна модель методики

Етап	Мета	Зміст (модулі/вправи)	Дозування (орієнтир)	Зворотний зв'язок і критерії якості
1. Вхідний	Визначити «профіль» КЗ і фактори ризику	Тести точності/ритму/рівноваги; анкетування втоми, болю, рухових звичок	20–30 хв (1 заняття)	Фіксація помилок; індивідуальні «зони розвитку»
2. Базовий	Сформувати керованість руху	Просторово-часові вправи, ритмічні комбінації, реакції на сигнал	2–3 серії по 15–30 с; пауза 60–120 с	«Чистота» виконання важливіша за темп; припинення серії при зростанні помилок
3. Розвивальний	Підвищити стійкість навички	Варіативність умов, асиметричні рухи, ігрові завдання	12–15 хв координац. блоку / заняття, 3–4 р/тиж	Контекстуальна інтерференція: чергування завдань для перенесення навички
4. Професійний	Перенести навички у «робочі» стани	Мікросесії після гри, вправи на релаксацію, поставу, точність кисті	10–15 хв щодня	Самоконтроль тону; зниження «зціпленості», стабілізація пози
5. Підсумковий	Оцінити ефективність	Повторні тести + самооцінка	20–30 хв	Порівняння динаміки; корекція індивідуального плану

- кількісних тестів (точність/час/рівновага/реакція);
- якісної оцінки техніки (стабільність пози, економічність рухів, відсутність надмірної м'язової фіксації);
- самозвіту щодо втоми та дискомфорту після професійних занять.

Очікуваний результат методики — не лише «покращення координації», а комплексний ефект: підвищення сенсомоторної керованості, стабілізація постави, краща переносимість тривалої статичної роботи та зменшення чинників ризику PRMD, що узгоджується з даними про високу поширеність проблем опорно-рухового апарату у музичних студентів і доцільність профілактичних програм (див. додатки А-В).

3.3. Результати впровадження методики координаційної підготовки майбутніх учителів музики

Реалізація розробленої методики навчання вправ координаційної спрямованості здійснювалася протягом одного навчального семестру в межах обов'язкових занять з фізичного виховання та доповнювалася короткими координаційними мікросесіями тривалістю 12–15 хв у режимі навчального дня. Загальна частота координаційних впливів становила 3–4 рази на тиждень, що відповідає науково обґрунтованим рекомендаціям щодо розвитку координаційних здібностей студентської молоді.

Динаміка показників соматичного здоров'я (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Динаміка показників соматичного здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей

Показник	До експерименту	Після експерименту
Низький рівень соматичного здоров'я, %	8	4
Рівень здоров'я нижче середнього, %	48	34
Середній рівень здоров'я, %	36	48
Рівень здоров'я вище середнього, %	4	10
Низький рівень фізичної підготовленості, %	5	3
Рівень фізичної підготовленості нижче середнього, %	38	25
Середній рівень фізичної підготовленості, %	44	52
Рівень фізичної підготовленості вище середнього, %	13	20

Порівняльний аналіз результатів до та після педагогічного експерименту засвідчив позитивні зрушення у структурі рівнів соматичного здоров'я здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей (рис. 3.7-3.8).

До початку експерименту частка студентів з рівнем соматичного здоров'я нижче середнього та низьким становила 56%, тоді як після впровадження

методики цей показник зменшився до 38%. Водночас кількість осіб із середнім рівнем здоров'я зросла з 36% до 48%, а частка студентів з рівнем вище середнього — з 4% до 10%. Осіб з високим рівнем соматичного здоров'я, як і до експерименту, виявлено не було, що є типовим для контингенту студентської молоді гуманітарно-мистецьких спеціальностей.

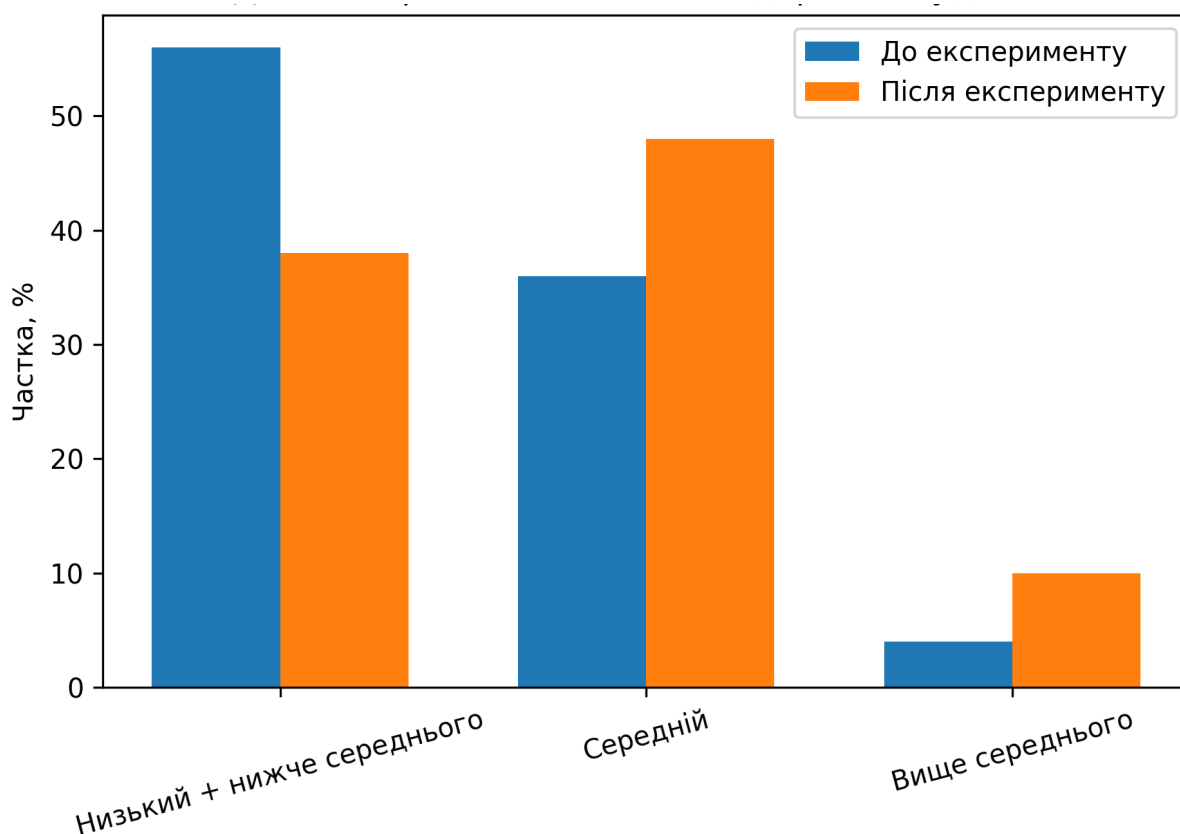


Рис. 3.7. Зміни рівня соматичного здоров'я студентів-юнаків (до та після реалізації методики)

У дівчат позитивна динаміка була дещо менш вираженою, проте статистично значущою: кількість студенток з низьким рівнем соматичного здоров'я зменшилася з 16% до 10%, а з рівнем нижче середнього — з 52% до 40%. Частка дівчат із середнім рівнем здоров'я зросла з 28% до 42%.

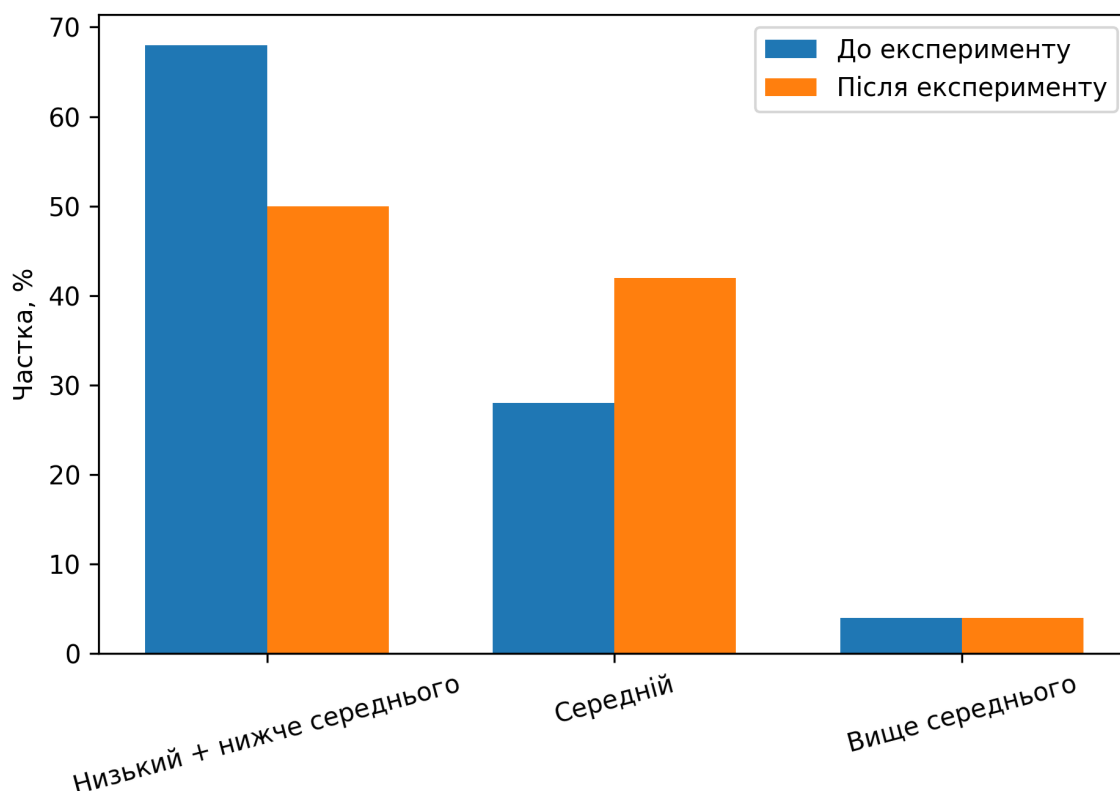


Рис. 3.8. Зміни рівня соматичного здоров'я студенток (до та після реалізації методики)

Зміни рівня загальної фізичної підготовленості.

Аналіз рівня загальної фізичної підготовленості після реалізації методики показав тенденцію до перерозподілу студентів у бік середнього та вище середнього рівнів (табл. 3.2; рис. 3.9-3.10).

Серед юнаків частка осіб із рівнем фізичної підготовленості нижче середнього зменшилася з 44% до 30%, а з низьким рівнем — з 4% до 2%. Водночас кількість студентів із середнім рівнем зросла з 36% до 44%, а з рівнем вище середнього — з 16% до 22%. Осіб із високим рівнем фізичної підготовленості серед юнаків, як і на початку експерименту, не виявлено.

У дівчат зафіксовано зростання частки студенток із високим рівнем фізичної підготовленості з 12% до 18%, а із середнім рівнем — з 51% до 58%. Частка дівчат із рівнем нижче середнього зменшилася з 32% до 20%, а з низьким — з 5% до 4%.

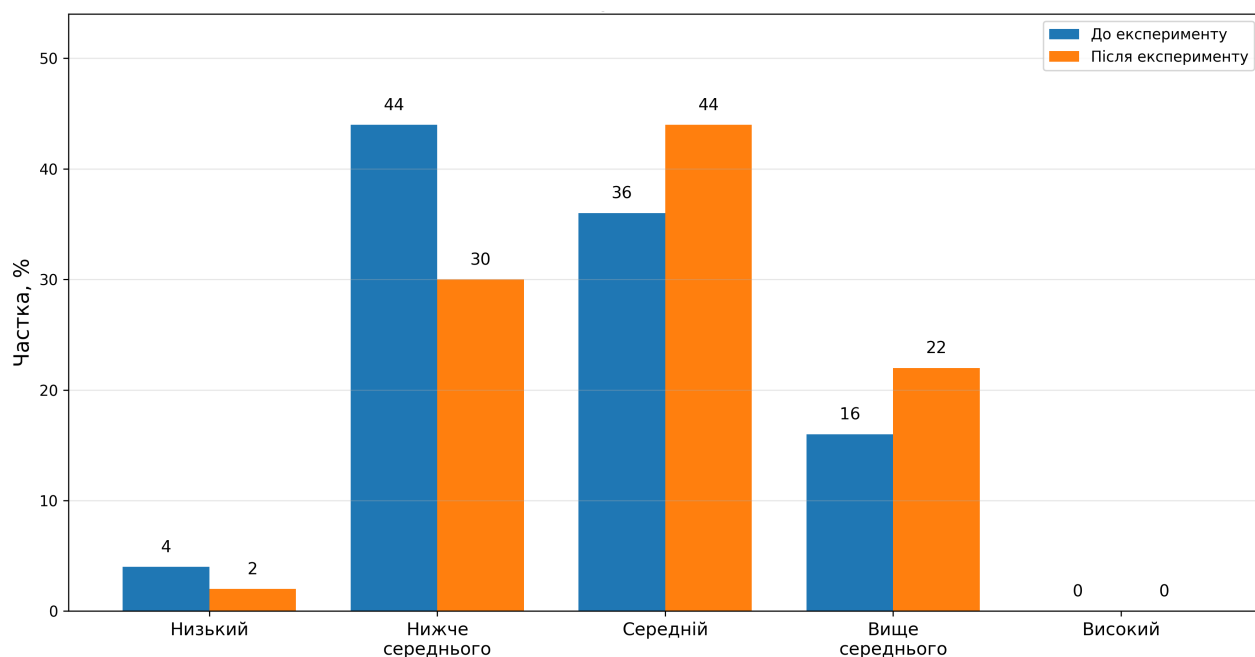


Рис. 3.9. Зміни рівня загальної фізичної підготовленості студентів-юнаків (до та після реалізації методики)

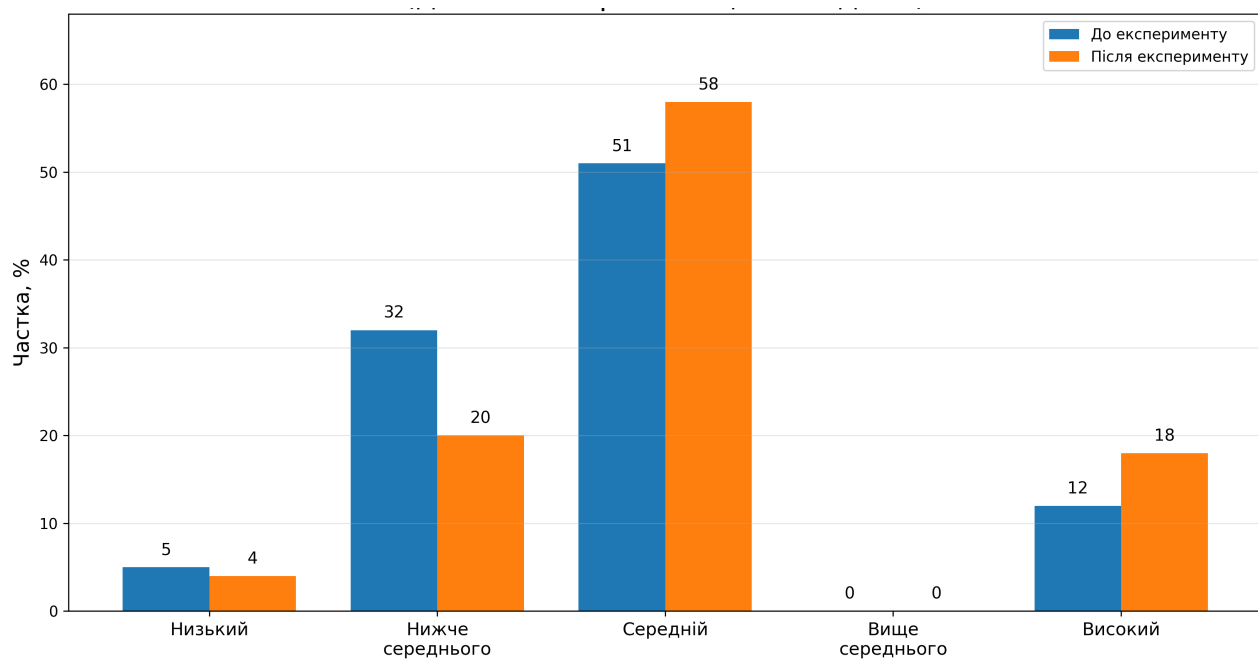


Рис. 3.10. Зміни рівня загальної фізичної підготовленості студенток (до та після реалізації методики)

Динаміка показників координаційної підготовленості.

Найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися саме у показниках координаційної підготовленості, що підтверджує цільову ефективність запропонованої методики (рис. 3.11).

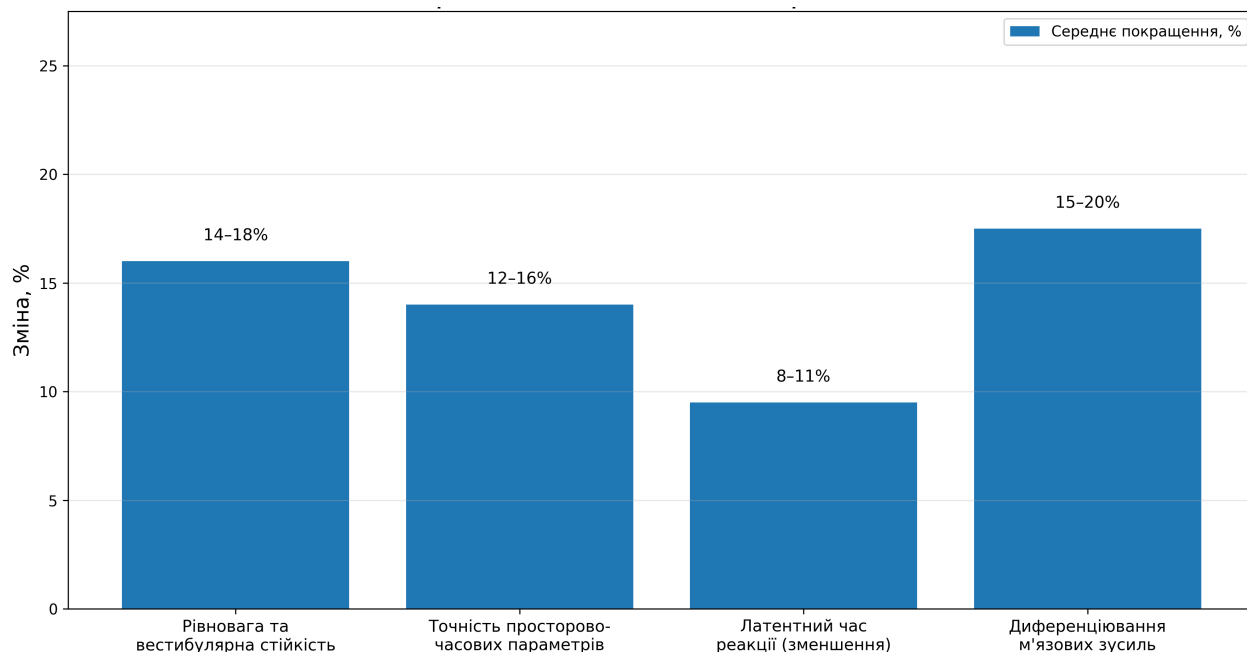


Рис. 3.11. Динаміка показників координаційної спрямованості (середні значення за інтервалами)

Результати контрольних тестів засвідчили:

- покращення показників рівноваги та вестибулярної стійкості в середньому на 14–18%;
- зростання точності просторово-часових параметрів рухів на 12–16%;
- скорочення латентного часу рухової реакції на 8–11%;
- підвищення здатності до диференціювання м'язових зусиль (за тестами відтворення $\frac{1}{2}$ та $\frac{1}{4}$ сили) на 15–20%.

Особливо виражені позитивні зрушення відзначалися у студентів-клавішників, що зумовлено безпосереднім перенесенням сформованих координаційних навичок на специфіку їхньої виконавської діяльності (дрібна моторика, ритм, частота рухів).

Суб'єктивні показники та професійна значущість результатів.

Аналіз анкетних даних показав, що після впровадження методики 78% студентів відзначили покращення загального самопочуття після занять фізичними вправами (проти 71% до експерименту). Кількість здобувачів освіти, які повідомляли про виражену втому наприкінці навчального дня, зменшилася з 71% до 54% (рис. 3.12).

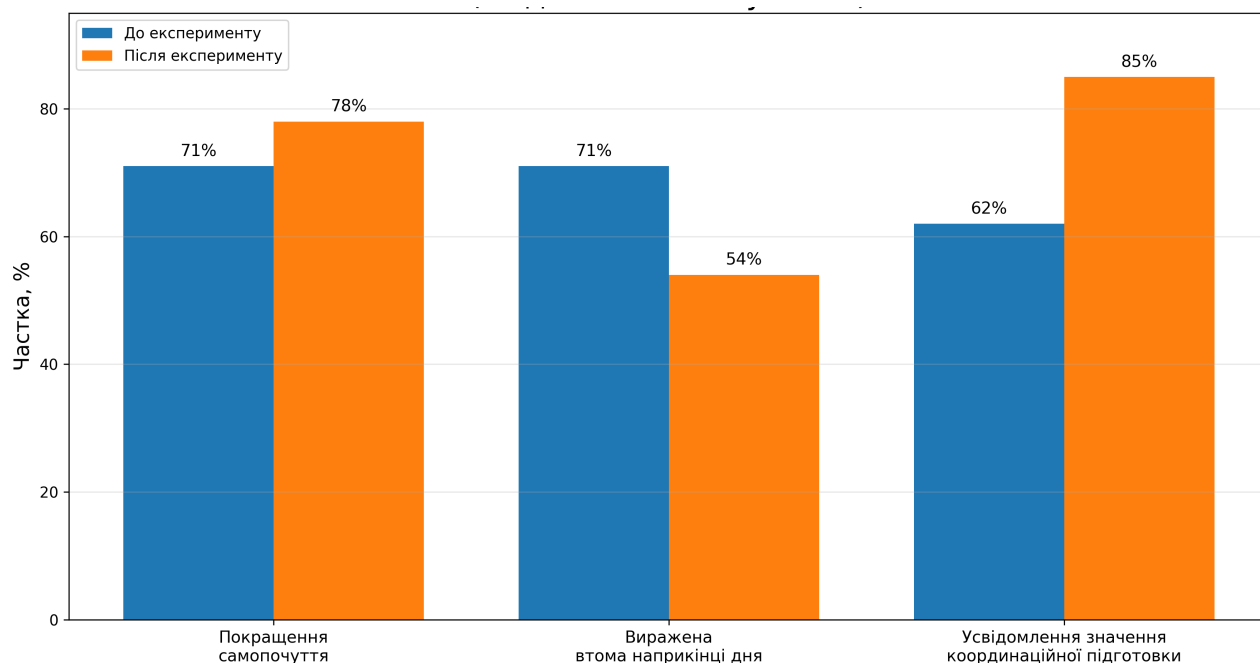


Рис. 3.11. Суб'єктивні показники та професійна значущість результатів (за даними анкетування)

Також зросла частка студентів, які усвідомлюють значення координаційної підготовки для майбутньої професійної діяльності — з 62% до 85%, що свідчить про формування стійкої мотивації до використання фізичних вправ як засобу професійного самовдосконалення.

Висновки до розділу 3

Проведений у межах розділу аналіз стану фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та координаційних здібностей здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей засвідчив актуальність і доцільність цілеспрямованого вдосконалення системи фізичного виховання майбутніх учителів музики з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності. Отримані результати підтверджують, що традиційна програма освітнього компонента «Фізичне виховання» не в повній мірі забезпечує формування професійно важливих рухових якостей, зокрема координаційних здібностей, які мають визначальне значення для виконавської та педагогічної діяльності в галузі музичного мистецтва.

Результати анкетування та педагогічного обстеження показали, що більшість здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей характеризуються середнім або нижчим за середній рівнем фізичної підготовленості та соматичного здоров'я. При цьому встановлено високий рівень усвідомлення студентською молоддю значущості фізичного виховання для збереження працездатності, профілактики професійних порушень та підвищення ефективності майбутньої професійної діяльності. Водночас виявлено недостатній рівень спеціальних знань щодо раціональної організації рухової активності та використання фізичних вправ як засобу компенсації негативних впливів навчально-професійного навантаження.

Аналіз суб'єктивних і об'єктивних показників підтвердив, що професійна підготовка майбутніх учителів музики супроводжується значними статичними та психоемоційними навантаженнями, локалізованими переважно в ділянці шийно-плечового пояса, верхніх кінцівок і м'язів спини. Це обґрунтовує необхідність впровадження спеціалізованих комплексів вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, вестибулярної стійкості, просторово-часової орієнтації, довільного розслаблення м'язів і регуляції м'язового тону.

Розроблена та теоретично обґрунтована методика навчання вправ координаційної спрямованості базується на сучасних уявленнях про психофізіологічні механізми управління рухами, положеннях теорії функціональних систем П. К. Анохіна, а також принципах професійно-прикладної фізичної підготовки. Методика передбачає комплексний вплив на різні компоненти координаційних здібностей з урахуванням музичної спеціалізації, статевих особливостей та мотиваційних пріоритетів здобувачів освіти.

Особливістю запропонованої методики є поєднання загальнорозвиваючих, спеціально-координаційних, ігрових та ритмічних вправ, використання варіативних умов виконання, музичного супроводу, а також систематичне ускладнення координаційної структури рухових дій. Важливим методичним положенням стало дотримання оптимальних параметрів навантаження, що забезпечують стимуляцію адаптаційних процесів без розвитку надмірної втоми та порушень точності рухів.

Результати педагогічного експерименту засвідчили позитивний вплив розробленої методики на рівень розвитку координаційних здібностей майбутніх учителів музики. Після завершення формувального етапу дослідження встановлено статистично значущі покращення показників просторово-часової орієнтації, рівноваги, швидкості сенсомоторних реакцій, точності диференціювання м'язових зусиль та ритмічності рухів. Позитивна динаміка спостерігалася як у юнаків, так і у дівчат незалежно від музичної спеціалізації, що підтверджує універсальність та адаптивність запропонованої методики.

Важливим результатом реалізації методики стало також підвищення мотивації здобувачів освіти до систематичних занять фізичними вправами, зростання їх зацікавленості у використанні координаційно спрямованих комплексів у самостійній руховій діяльності, а також формування навичок самоконтролю й самостійного планування фізкультурно-оздоровчих занять. Це створює передумови для перенесення набутих умінь у майбутню професійну діяльність та педагогічну практику.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що цілеспрямоване впровадження методики навчання вправ координаційної спрямованості у процес фізичного виховання здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей є ефективним засобом підвищення рівня їхньої фізичної та професійно-прикладної підготовленості. Запропонована методика сприяє оптимізації функціонального стану організму, профілактиці професійно зумовлених порушень і формуванню професійно важливих рухових якостей, що є необхідною умовою успішного становлення майбутніх учителів музики.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників з проблем фізичного виховання у закладах вищої освіти засвідчив відсутність системного та цілісного підходу до фізичної підготовки здобувачів освіти, орієнтованого на вимоги майбутньої професійної діяльності. Встановлено, що на сьогодні недостатньо розробленою залишається науково обґрунтована система фізичного виховання студентської молоді з урахуванням професійної спеціалізації, зокрема музично-педагогічного профілю.

2. Професійна діяльність учителя музики має комплексний характер і поєднує загальнопедагогічні функції з виконавською діяльністю (гра на музичних інструментах, диригування, вокал). Специфічні умови навчання та майбутньої професійної роботи в галузі музичної освіти зумовлюють підвищені вимоги до психофізіологічної підготовленості, функціонального стану опорно-рухового апарату та розвитку професійно важливих рухових якостей, що потребує цілеспрямованої професійно-прикладної фізичної підготовки.

3. Встановлено, що для успішного оволодіння професією вчителя музики координаційні здібності мають пріоритетне значення порівняно з іншими руховими якостями. Це обумовлено високою координаційною складністю структури рухів при грі на музичних інструментах і диригуванні, що висуває особливі вимоги до моторики, сенсомоторної регуляції, ритмічності та здатності до довільного розслаблення м'язів. У зв'язку з цим виникає об'єктивна необхідність упровадження у навчальний процес диференційованих методик навчання вправ координаційної спрямованості.

4. Результати анкетування здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей дали змогу визначити їхнє ставлення до занять з фізичного виховання, особливості самооцінки фізичного стану, специфіку м'язового навантаження під час виконавської діяльності, а також виявити провідні фізкультурно-спортивні інтереси. Отримані дані підтвердили необхідність цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей майбутніх учителів

музики та доцільність використання таких засобів фізичного виховання, як плавання, спортивні ігри й ритмічно-танцювальні вправи.

5. Аналіз стану соматичного здоров'я та рівня загальної фізичної підготовленості майбутніх учителів музики засвідчив, що у більшості здобувачів освіти ці показники перебувають у межах низького та середнього рівнів. Оцінювання фізичної підготовленості за допомогою стандартизованих тестів і нормативів дозволило об'єктивно підтвердити недостатній рівень розвитку основних рухових якостей студентської молоді, що узгоджується з даними сучасних наукових досліджень.

6. На основі теоретичного аналізу та результатів педагогічного експерименту науково обґрунтовано диференціацію фізичного виховання здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей з урахуванням статі, мотиваційних прагнень та музичної спеціалізації. Розроблено й експериментально апробовано методику навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики, ефективність якої підтверджується покращенням показників координаційних здібностей, підвищенням рухової підготовленості та зростанням мотивації до занять фізичною культурою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова О. В. Фізичний стан та працездатність студентів мистецьких спеціальностей у процесі навчання // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 3. С. 45–50.
2. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. Київ : Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
3. Боднар І. Р. Фізична підготовленість студентів гуманітарних спеціальностей // *Теорія та методика фізичного виховання*. 2016. № 2. С. 20–26.
4. Бурлака О. М. Стан здоров'я та фізична підготовленість студентів творчих факультетів // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 5. С. 24–28.
5. Вацеба О. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних та мистецьких груп // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 3. С. 12–17.
6. Волков Л. В. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2016. Т. 2. 368 с.
7. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів : навч. посіб. Житомир : Рута, 2014. 305 с.
8. Грибан Г. П., Ялович В. Т. Фізична підготовленість студентів гуманітарного профілю // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2020. № 3(123). С. 34–39.
9. Гуменюк С. В. Особливості рухової активності студентів музичних спеціальностей // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 11. С. 52–57.
10. Дейнеко А. Х. Функціональний стан студентів мистецьких ЗВО в умовах навчального навантаження // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2018. Вип. 152. С. 98–103.

11. Дух Т. І. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 11. С. 18–23.
12. Жукова О. Л. Професійно зумовлені порушення опорно-рухового апарату у студентів-музикантів // *Медичні перспективи*. 2019. Т. 24, № 2. С. 109–114.
13. Захаріна Є. А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів творчих спеціальностей // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2018. № 6. С. 49–54.
14. Іващенко О. В. Контроль фізичної підготовленості студентів нефізкультурних спеціальностей // *Теорія та методика фізичного виховання*. 2017. № 4. С. 15–20.
15. Кашуба В. О., Яковенко П. В. Біомеханічні аспекти рухової діяльності музикантів // *Молодий вчений*. 2019. № 10. С. 214–218.
16. Коваль О. А. Фізичний стан студентів мистецьких факультетів у динаміці навчання // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 1. С. 33–38.
17. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.
18. Ляхова І. М. Корекція постави у студентів-музикантів засобами фізичних вправ // *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2018. № 2. С. 41–45.
19. Марченко О. Ю. Рухова активність як чинник збереження здоров'я студентів мистецьких ЗВО // *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету*. 2021. Вип. 14. С. 66–70.
20. Москаленко Н. В. Фізичне виховання студентської молоді. Дніпро, 2019. 240 с.
21. Мулик В. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів гуманітарного профілю // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 54–58.
22. Павлова Ю. О. Якість життя та фізичний стан студентів творчих спеціальностей // *Педагогіка і психологія*. 2020. № 2. С. 112–118.

23. Пангелова Н. Є. Фізичне виховання студентів гуманітарних факультетів: проблеми та перспективи // *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2019. № 10. С. 78–83.
24. Пилипчук П. Б. Профілактика професійних захворювань у студентів-музикантів // *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 3. С. 145–150.
25. Рибалко П. Ф. Фізичний розвиток студентів гуманітарних спеціальностей // *Теорія та методика фізичного виховання*. 2018. № 1. С. 27–32.
26. Романенко В. А. Функціональні резерви організму студентів мистецьких факультетів // *Спортивна наука України*. 2017. № 4. С. 38–43.
27. Савченко В. Г. Особливості фізичної працездатності студентів-музикантів // *Фізична культура і спорт у вищій школі*. 2018. № 2. С. 59–63.
28. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів і студентів. Київ : Олімпійська література, 2015. 256 с.
29. Синиця С. В. Корекційно-оздоровчі програми для студентів творчих спеціальностей // *Молодь і ринок*. 2020. № 6. С. 88–93.
30. Соловей О. М. Структура фізичної підготовленості студентів гуманітарних спеціальностей // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 4. С. 21–26.
31. Томенко О. А. Фізична активність студентів нефізкультурних спеціальностей // *Теорія та методика фізичного виховання*. 2020. № 3. С. 10–15.
32. Цьось А. В., Шевчук А. В. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2018. 198 с.
33. Шевченко О. О. Показники фізичної підготовленості студентів мистецьких ЗВО // *Вісник Прикарпатського університету*. 2022. Вип. 27. С. 101–106.
34. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів і студентів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. 272 с.
35. Яковенко П. В. Порушення постави у студентів музичних спеціальностей // *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2020. № 1. С. 33–38.

36. Ярмолюк О. С. Рівень фізичної підготовленості студентів гуманітарного напрямку // *Молодий вчений*. 2019. № 7. С. 214–218.
37. Ackermann B. J., Adams R. Physical characteristics and pain patterns of skilled musicians // *Medical Problems of Performing Artists*. 2004. Vol. 19(2). P. 65–71.
38. Ackermann B. J., Driscoll T. Development of a new instrument for measuring the musculoskeletal load of musicians // *Medical Problems of Performing Artists*. 2010. Vol. 25(3). P. 95–101.
39. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2021.
40. Bragge P., Bialocerkowski A., McMeeken J. A systematic review of prevalence of musculoskeletal disorders in musicians // *Occupational Medicine*. 2006. Vol. 56. P. 73–78.
41. Chan C., Driscoll T., Ackermann B. Effect of a musicians' exercise intervention on performance-related pain // *Medical Problems of Performing Artists*. 2014. Vol. 29(4). P. 181–188.
42. Guptill C. Musicians' health education: A review // *Medical Problems of Performing Artists*. 2011. Vol. 26(1). P. 3–9.
43. Kaufman-Cohen Y., Ratzon N. Correlation between risk factors and musculoskeletal disorders among classical musicians // *Medical Problems of Performing Artists*. 2011. Vol. 26(2). P. 90–95.
44. Kok L. M., et al. The influence of physical activity on musculoskeletal complaints in musicians // *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2013. Vol. 86. P. 797–804.
45. Lederman R. J. Neuromuscular and musculoskeletal problems in instrumental musicians // *Muscle & Nerve*. 2003. Vol. 27. P. 549–561.
46. Paarup H. M., et al. Prevalence and consequences of musculoskeletal symptoms in symphony orchestra musicians // *Occupational Medicine*. 2011. Vol. 61. P. 405–409.
47. Rickert D. L., et al. Injury and the orchestral environment // *Medical Problems of Performing Artists*. 2012. Vol. 27(4). P. 181–188.

48. Silva A. G., Lã F. Musculoskeletal disorders in professional musicians // *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2015. Vol. 19. P. 76–82.
49. Stanhope J., et al. The effectiveness of exercise interventions for musicians // *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2019. Vol. 22(7). P. 777–782.
50. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva : WHO, 2020.
51. Zaza C. Playing-related musculoskeletal disorders in musicians // *Medical Problems of Performing Artists*. 1998. Vol. 13. P. 199–210.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Приблизна структура заняття з фізичного виховання координаційної спрямованості для майбутніх учителів музики:

1. Підготовча частина (10–12 хв):
 - мобілізаційні вправи;
 - вправи для шийно-комірцевої зони;
 - ритмічна розминка.
2. Основна частина (25–30 хв):
 - вправи на рівновагу і вестибулярну стійкість;
 - ритмічно-координаційні комплекси;
 - вправи для дрібної моторики;
 - елементи ігор координаційної спрямованості.
3. Заключна частина (8–10 хв):
 - вправи на розслаблення;
 - дихальні вправи;
 - елементи психорегуляції.

ДОДАТОК Б

Комплекс вправ для профілактики професійно зумовленої втоми та перенапруження у здобувачів освіти музично-педагогічних спеціальностей

Метою запропонованого комплексу вправ є зменшення негативного впливу тривалих статичних поз, асиметричних навантажень і високої точності професійних рухів, характерних для музично-виконавської та музично-педагогічної діяльності. Комплекс спрямований на нормалізацію м'язового тону, покращення кровообігу, підвищення координаційної витривалості та відновлення психофізіологічної рівноваги.

Комплекс рекомендовано виконувати після тривалих занять музикою, у кінці навчального дня або у вигляді активної паузи між репетиціями. Загальна тривалість — 8–12 хвилин.

Методичні рекомендації до виконання комплексу:

- Вправи виконуються у повільному або середньому темпі, без різких рухів.
- Особлива увага приділяється усвідомленню фаз напруження та розслаблення.
- Музичний супровід із чітким, спокійним ритмом підвищує ефективність комплексу.
- Комплекс може адаптуватися залежно від музичної спеціалізації (клавішники, струнники, вокалісти).

Очікуваний оздоровчо-професійний ефект:

Регулярне використання комплексу вправ сприяє:

- зниженню рівня професійно зумовленої втоми;
- профілактиці перенапруження м'язів верхніх кінцівок;
- покращенню самопочуття та працездатності;
- формуванню навичок саморегуляції та активного відновлення;
- підвищенню професійної надійності майбутніх учителів музики.

Таблиця Б.1

Комплекс вправ для профілактики професійно зумовленої втоми музикантів

№	Назва вправи	Вихідне положення	Зміст виконання	Дозування	Методичні вказівки та професійний ефект
1	Мобілізація шийного відділу	Стоячи або сидячи	Повільні нахили голови вперед–назад, вправо–вліво, колові рухи	6–8 разів у кожен бік	Виконувати без різких рухів; зменшує напруження шийно-комірцевої зони
2	Розслаблення плечового пояса	Стоячи	Колові рухи плечима вперед і назад	8–10 разів	Сприяє зниженню статичного напруження м'язів плечей
3	Маятникові рухи рук	Стоячи, ноги на ширині плечей	Вільні розмахування розслабленими руками вперед–назад	20–30 с	Формує навички довільного розслаблення м'язів
4	Розтягнення м'язів передпліч	Стоячи	Обережне розтягнення кисті однієї руки іншою	10–15 с на кожную руку	Профілактика перенапруження кисті та пальців
5	Колові рухи кистями	Стоячи або сидячи	Обертальні рухи кистями в обидва боки	10–12 разів	Покращує кровообіг у дрібних суглобах
6	Координаційна вправа «Асиметрія»	Стоячи	Однією рукою виконувати колові рухи, іншою — маятникові	20–30 с	Розвиток міжпівкульної координації
7	Вправа на рівновагу	Стоячи	Стійка на одній нозі з легким згинанням коліна	20–40 с	Активує вестибулярний апарат
8	Дихальна вправа	Стоячи або сидячи	Повільний вдих через ніс, подовжений видих через рот	5–6 циклів	Зменшує психоемоційне напруження
9	Ізометричне напруження–розслаблення	Стоячи	Коротке напруження м'язів рук (2–3 с) з наступним розслабленням	4–6 разів	Відновлення м'язового тону
10	Вправа на відчуття ритму	Стоячи	Плескання або крокування під рахунок або музику	30–60 с	Підтримка професійно значущої ритмічності

ДОДАТОК В**Організаційно-методична модель впровадження вправ координаційної спрямованості у процес фізичного виховання майбутніх учителів музики***Мета моделі.*

Підвищення рівня координаційної підготовленості, загальної фізичної працездатності та професійної надійності майбутніх учителів музики шляхом цілеспрямованого впровадження вправ координаційної спрямованості з урахуванням специфіки музично-педагогічної діяльності.

Завдання організаційно-методичної моделі:

- розвиток професійно значущих координаційних здібностей (рівновага, ритм, просторово-часова орієнтація, точність рухів);
- профілактика професійно зумовлених функціональних порушень;
- оптимізація рухового режиму здобувачів освіти;
- формування навичок саморегуляції та активного відновлення;
- підвищення мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

*Етапи реалізації методики:***I етап – діагностичний**

- визначення рівня соматичного здоров'я;
- оцінювання загальної фізичної та координаційної підготовленості;
- аналіз мотиваційних та професійних особливостей студентів.

II етап – формувальний

- впровадження комплексів вправ координаційної спрямованості;
- диференціація навантажень за статтю та музичною спеціалізацією;
- поєднання фізичних вправ з музичним супроводом.

III етап – корекційно-контрольний

- повторне тестування;
- аналіз динаміки показників;
- корекція змісту та інтенсивності навантажень.

Педагогічні умови ефективної реалізації:

1. Систематичне застосування вправ координаційної спрямованості (не менше 3 разів на тиждень).
2. Поєднання фізичних вправ з музичним супроводом.
3. Урахування професійної спеціалізації студентів.
4. Формування позитивної мотивації до фізичної активності.
5. Забезпечення зворотного зв'язку та самоконтролю.

Практична значущість: запропонована модель може бути використана:

- у закладах вищої педагогічної освіти;
- під час корекції програм з фізичного виховання;
- у роботі викладачів фізичної культури та кураторів академічних груп;
- для самостійної рухової активності студентів музичних спеціальностей.

Таблиця В.1

Організаційно-методична модель реалізації координаційної підготовки
майбутніх учителів музики

Компонент моделі	Зміст
Цільовий	Формування професійно значущих координаційних здібностей
Контингент	Здобувачі освіти 1–3 курсів музично-педагогічних спеціальностей
Принципи	Професійної спрямованості, диференціації, систематичності, доступності, варіативності
Зміст	Загальна фізична підготовка + вправи координаційної спрямованості
Засоби	Загальнорозвивальні вправи, рухливі та спортивні ігри, ритмічна гімнастика, вправи на рівновагу, дрібну моторику
Методи	Повторний, ігровий, змагальний, варіативний
Форми організації	Обов'язкові заняття, самостійні заняття, активні паузи
Тривалість впливу	12–15 хв у структурі заняття
Контроль	Педагогічне тестування, анкетування, самоконтроль
Очікуваний результат	Підвищення координаційної та професійної надійності

Таким чином, організаційно-методична модель координаційної підготовки майбутніх учителів музики забезпечує системний, професійно орієнтований підхід до фізичного виховання, сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу та формуванню здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів-музикантів.