

УДК 796.011.3

## ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ УЧИЛИЩ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тетяна СТАСЮК

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Анотація.** Вивчено рівень фізичного здоров'я студентів музичних училищ та його залежність від об'єму рухової активності. Виявлено причини низького рівня фізичного здоров'я та недостатнього об'єму рухової активності студентів, які навчаються в музичних училищах. Запропоновано альтернативні засоби фізичного виховання для корекції порушень постави, пов'язаних з вимушеною робочою позою; шляхи збільшення об'єму рухової активності студентів-музикантів засобами фізичного виховання з використанням фітболів. Висвітлено привілеї гімнастики на фітболах порівняно із загальноприйнятими методиками.

**Ключові слова:** фізичне здоров'я, фізичне виховання, студенти-музиканти, рухова активність, творче довголіття, професійна діяльність.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Незважаючи на безперервне зростання робіт науковців, які вивчають наявні та пропонують новітні методи та засоби підвищення рівня фізичного здоров'я різних груп населення [1, 2], ця тема залишається надзвичайно актуальною, адже існує не менша кількість наукових робіт та досліджень, які підтверджують погіршення стану фізичного здоров'я населення [3, 4]. Це пов'язано з погіршенням екології, рівня життя, умов праці тощо. Ці чинники можна вважати глобальними і змінити їх вплив людина самотужки не може. Проте є чинники, які цілком залежать від самої людини, а саме: шкідливі звички, режим роботи та відпочинку, вид відпочинку (активний чи пасивний) та повсякденна рухова активність. Як відомо, рухова активність значно зменшилась у своєму обсязі за останні роки у зв'язку з технічним прогресом: комп'ютери, автомобілі тощо. Люди дедалі частіше замінюють прогулянки пішки, катання на велосипеді на сучасні транспортні засоби, а гра в рухливі ігри затьмарюється комп'ютерними іграми та Інтернетом.

Найболючішою проблемою, на нашу думку, залишається здоров'я дітей школярів та студентської молоді, адже всім відомо, що здоров'я треба берегти змалку. У багатьох працях автори зазначають, що у більшості студентів вишів України, внаслідок порушення режиму праці і відпочинку, негативних звичок, на фоні гіподинамії спостерігається незадовільний рівень фізичного здоров'я [3, 4, 5, 6].

Нашу статтю присвячено здоров'ю студентів-музикантів, а саме впливу їх професійної освіти на фізичне здоров'я та щільність рухової активності.

Наукова новизна нашої роботи полягає в тому, що вперше будуть запропоновані засоби фізичного виховання з використанням фітболів для підвищення рівня фізичного здоров'я та корекції постави студентів-музикантів, які дібрані з урахуванням музичної спеціалізації.

**Мета** – визначити альтернативні засоби фізичного виховання для підвищення рівня фізичного здоров'я студентів музичних училищ.

### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати та узагальнити дані наукової та методичної літератури, вивчити зміст державних документів щодо теми дослідження.

2. Запропонувати засоби підвищення рівня фізичного здоров'я та поліпшення стану основних функціональних систем студентів музичних училищ.

3. Визначити шляхи підвищення об'єму рухової активності студентів-музикантів.

Для висвітлення цієї проблеми були використані такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; соціологічні методи, педагогічні спостереження.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі Запорізького державного училища ім. П.Г. Майбороди, м. Запоріжжя. У дослідженні використовувався метод анкетування, в якому брали участь 139 студентів 1–4 курсів музичного училища.

**Виклад основного матеріалу.** Здоров'я студентства є головним якісним чинником майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного професійного довголіття, здатності до створення сім'ї і продовження роду, суспільно-політичної та творчої діяльності. Творча діяльність відіграє неабияку роль у житті музикантів. Для більшості студентів музичних училищ їх професійне майбутнє визначено ще змалку. Їх дитинство та юність цілком і повністю присвячені оволодінню гри на музичному інструменті та музичній «грамоті». І коли вже в дорослому житті у зв'язку з погіршенням стану здоров'я, причиною якого стає специфіка професійної діяльності, а саме: порушення постави, що пов'язане з вимушеною робочою позою, низький фізичний розвиток та рівень фізичної підготовленості, що пов'язані з гіподинамією, – музикант усвідомлює, що продовження його кар'єри під великою загрозою. Для музикантів цей факт стає справжньою трагедією, адже для цих людей музика – це не просто кар'єра, це життя.

Підтвердженням згаданих фактів можна вважати дедалі більшу кількість студентів, які належать до спеціальних та підготовчих медичних груп. Так, наприклад, після вивчення медичних карток контингенту Запорізького державного музичного училища імені П.Г. Майбороди, з'ясувалося, що до спеціальної та підготовчої медичних груп на II курсі зараховано 33% студентів (рис.1), а на I курсі – 40% (рис.2).

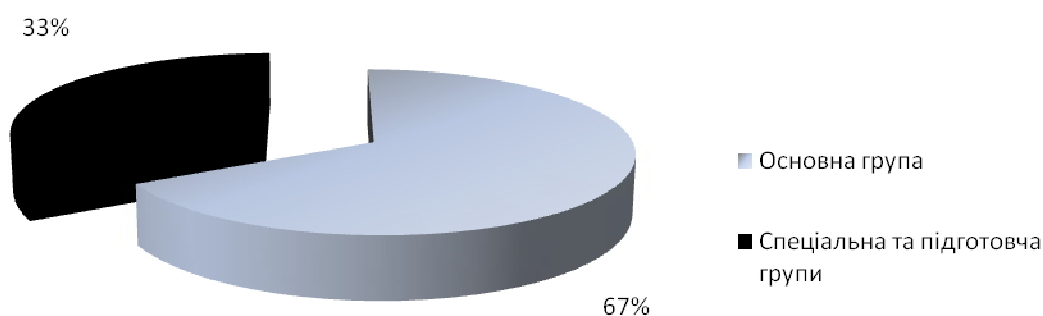


Рис.1. Розподіл студентів II курсу за медичними групами

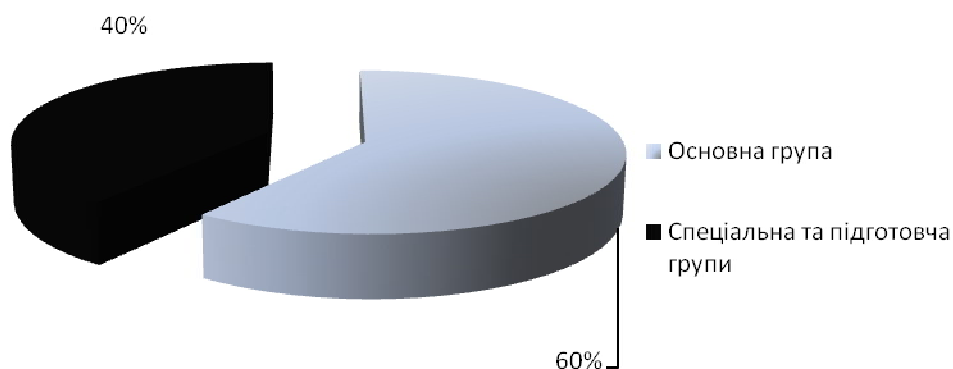


Рис.2. Розподіл студентів I курсу за медичними групами

Рухова активність – одна з найголовніших чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молодої людини. Достатній рівень рухової активності студентів є основою належного розвитку та формування організму. Низький рівень негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку великої кількості захворювань у студентському віці [7].

Навчальна діяльність студентів музичного училища насичена значними фізичними, розумовими й емоційними навантаженнями. У сукупності з вимушеною робочою паузою, при якій тривалий час у напруженому стані знаходяться м'язи, що утримують тулуб у певному положенні, часті порушення раціонального режиму праці і відпочинку, неадекватні фізичні навантаження можуть призводити до небажаних явищ, служити причиною стомлення, яке своєю чергою, при накопиченні, переходить у перевтому. Все це може викликати порушення постави і, як наслідок, порушення основних функціональних систем організму та відповідно погіршення фізичного здоров'я [8, 9].

Так, у піаністів вимушена поза сидячи з постійно нахиленою головою і витягнутими вперед руками призводить, як правило, до значних перевантажень шийно-грудного, поперекового відділів хребта та їх м'язово-зв'язкового апарату, унаслідок цього виникає ослаблення одних м'язів спини і гіпертонус інших, порушення обмінних процесів у м'яких тканинах спини, порушення постави (асиметрія надпліч, сутулість, відставання лопаток та ін.). Через це виникає обмежена рухова активність, що погіршує професійну роботоздатність, призводить до виникнення великої кількості помилок, здійснює негативний кумулятивний вплив на життєво важливі функції й системи організму [8].

Для скрипалів характерним порушенням постави вважається викривлення шийного відділу, пов'язане з вимушеною робочою позою [8]. Тривала статична напруга в шийному, грудному, поперековому відділах хребта та його м'язово-зв'язковому апараті в результаті багатогодинного перебування в одноманітній позі викликає не тільки дискомфорт та болі в спині, але і захворювання опорно-рухового апарату, насамперед остеохондроз.

Гра на духових інструментах доволі часто викликає підвищення тиску в грудній порожнині, внутрішньоальвеолярного тиску, зростання залишкового об'єму повітря в альвеолах після видиху, що зумовлює значне напруження дихальної системи і нерідко призводить до патологічних змін органів дихання і навіть до емфіземи легенів.

До того ж тривалість занять з музичним інструментом просто вражає: вони тривають у середньому чотири години і цей час зростає напередодні заліків, іспитів та звітних концертів.

Рухова функція людини належить до основних. Опорно-руховий апарат – це виконавча система, яка безпосередньо її реалізує. Він забезпечує оптимальні умови взаємодії організму із зовнішнім середовищем. Тому будь-яке відхилення в параметрах функціонування ОДА, як правило, призводить до зниження рухової активності, порушення нормальних умов взаємодії організму з навколишнім середовищем і, як наслідок, до порушень у стані здоров'я людини [9].

Фізичне виховання – це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основних життєво важливих рухових навичок, розвиток умінь і пов'язаних з ними знань для успішної наступної професійної діяльності.

Це робить необхідним введення фізичного виховання до обов'язкових дисциплін закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого навчального процесу і лише під керівництвом викладачів-професіоналів.

Як навчальна дисципліна, фізичне виховання забезпечує реалізацію мети й завдань, передбачених програмою.

Ефективність занять з фізичного виховання у вищому закладі значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються.

Усе це потребує засобів фізичного виховання з урахуванням специфіки занять кожної спеціальності, а також особливостей розвитку організму, що зростає і продовжує формуватися.

Однак основою навчальної робочої програми з фізичного виховання будь-якого вищого навчального закладу є базова навчальна програма, що розроблена згідно з "Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти" (Наказ Міністерства

освіти України № 188 від 25.05.98). У цьому документі зазначено, що вищі та професійно-технічні заклади освіти на засадах навчального плану та базової навчальної програми фізичного виховання розробляють робочі навчальні програми. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови та профіль підготовки фахівців. Також відзначено, що до програм фізичного виховання належать входити види спорту та фізичні вправи, не пов'язані з не виправданим ризиком для життя і здоров'я вихованців (Наказ Міністерства освіти України №188 від 25.05.98).

Проте з практики фізичного виховання студентів музичного училища не виключено види спорту і фізичні вправи (прийом та подача м'яча, підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та ін.), які можуть зашкодити професійній діяльності студентів-музикантів, викликати закріплення м'язово-зв'язкового апарату плечового суглоба, перевтому променево-зап'ясткового суглоба, пошкодження кисті та пальців тощо. Студенти, побоюючись цих ускладнень, майже або зовсім не виконують цілу низку вправ та відповідно зменшують обсяг дуже їм необхідної рухової діяльності. А це своєю чергою, ускладнює реалізацію завдань фізичного виховання: забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей; удосконалення будови тіла й формування постави (досконалі форми тіла певною мірою виражають досконалість функцій організму); забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

Про це свідчать результати анкетування, яке було проведено серед студентів 1–4 курсів музичного училища м. Запоріжжя ім. П.Г. Майбороди.

Так, на питання «Які вправи ви вважаєте небезпечними для вашої професійної діяльності?» 83 студенти, а це 60% опитуваних, вважають небезпечними вправи, що навантажують верхні кінцівки (це вправи з м'ячем у баскетболі та волейболі, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування тощо).

10 студентів, а це 7% опитуваних, вважають також небезпечними для своєї професійної діяльності біг (студенти спеціальності спів).

І лише 46 студентів – це 33% опитуваних, вважають всі вправи, які вони виконують на заняттях фізичної культури, цілком безпечними. Проте слід зазначити, що останні належать до відділів співу та духових інструментів, а їх професійна діяльність не пов'язана з навантаженням верхніх кінцівок (рис. 3).

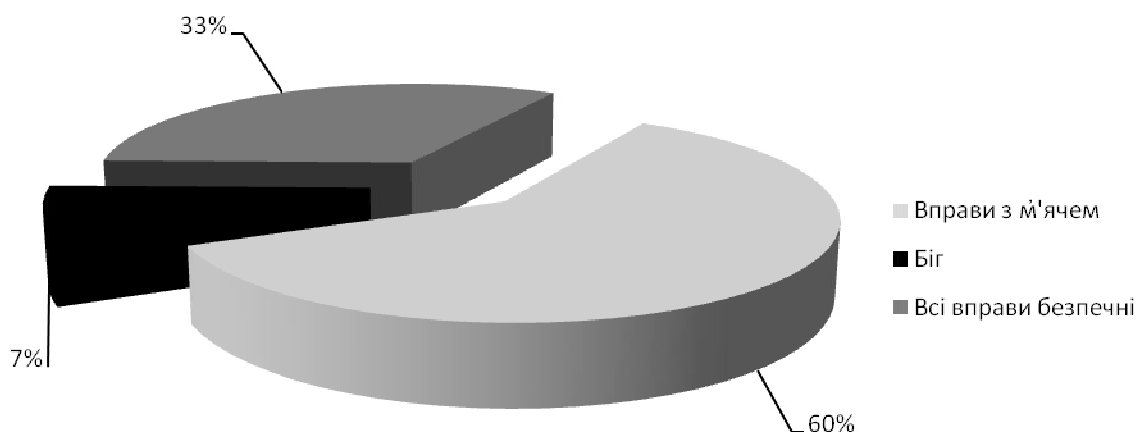


Рис.3. Результати анкетування серед студентів-музикантів

На питання «Які види спорту ви хотіли б додати в навчальну програму з фізичного виховання?», відповіді були дуже варіативними. Студенти хотіли б мати в навчальній програмі такі види спорту: плавання, йогу, бодібілдинг, різноманітні види фітнесу і навіть фігурне катання.

Упровадження більшості цих видів спорту в навчальну програму неможливе з причин відсутності спеціалізованих спортивних майданчиків, дорогого обладнання і відповідної кваліфікації викладачів.

В окремих роботах є практичні розробки з корекції вказаних порушень засобами фізичного виховання, міститься методичний матеріал, що враховує специфіку фізичного виховання студентів-музикантів. Так, наприклад, Л.І. Юмашева (2007) розробила програмний зміст і організацію процесу фізичного виховання студентів вищого навчального закладу шляхом використання розроблених технічних пристроїв і пристосувань для корекції професійно залежних порушень постави. О. Кравченко (2011) запропонував підхід поєднаного використання засобів фізичного виховання і професійних якостей музиканта.

На нашу думку, в музичних училищах ці завдання можуть вирішуватися шляхом альтернативних засобів фізичного виховання – спеціально розроблених комплексів вправ з фітболами, зміст яких враховує всі «заборонені» вправи і містить лише ті, які є найприйнятнішими для кожної спеціальності.

Вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів, функцію рівноваги, стимулюють обмін речовин, активізують моторно-вісцеральні рефлекси (О. Г. Сайкіна, 2007).

За рахунок вібрації та амортизуючої функції фітбола при виконанні вправ поліпшується обмін речовин, кровообіг і мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах, що сприяє розвантаженню хребтного стовпа, мобілізації його відділів, корекції різних порушень постави [10, 11].

Унікальний розвивальний і лікувальний ефект, який забезпечує фітбол-гімнастика, досягається, передусім, завдяки тому, що криво сидіти на фітболі неможливо. Як тільки людина сідає м'яч, відбувається природне балансування. Центр ваги тіла збігається з центром ваги м'яча. Постава виправляється.

Погойдування на м'ячі здійснює хвилеподібні навантаження на хребет, при цьому поліпшуються кровообіг і венозний відтік.

Немає ні одного тренажера, який зрівняється з фітболом за ефективністю впливу на ділянку таза. Відомо, що багато проблем з хребтом виникають саме через перекіс в цій ділянці. Сидіння на м'ячі вирівнює таз. Якщо при цьому здійснювати похитування, кровообіг в ділянці малого таза поліпшуватиметься.

Про те, що заняття фітбол-гімнастикою здатні скорегувати сколіозну хворобу, лікарі дізналися досить давно. Фітбол формує новий рефлекс пози, що забезпечує створення сильнішого м'язового корсета.

На відміну від загальноприйнятих методик, гімнастика на фітболі (м'яч для фітнесу) дає унікальну можливість для тренування рухового контролю й рівноваги; знімає навантаження з хребта, перерозподіляє тонус всіх груп м'язів; тренує правильну поставу, почуття природної координації тіла; одночасно тренує м'язи спини й черевного преса.

У випадку, коли людина сидить на м'ячі, для підтримки рівноваги вона повинна прийняти правильне положення тіла. Для стабілізації хребта в роботу включаються м'язи тулуба, які підтримують скелет у правильному положенні. Це зменшує навантаження на зв'язки міжхребцевих дисків і суглобів.

До того ж специфічні властивості м'яча при положенні сидячи, компенсують різницю довжини ніг, що буває в деяких людей з діагнозом сколіоз [10].

#### **Висновки.**

1. Визначені альтернативні засоби фізичного виховання для підвищення рівня фізичного здоров'я та поліпшення стану основних функціональних систем студентів музичних училищ.
2. Запропоновані шляхи підвищення об'єму рухової активності студентів-музикантів.
3. Обґрунтовано позитивний вплив фізичних вправ з використанням фітболів та доцільність їх використання на заняттях з фізичного виховання студентів-музикантів.

**Перспективи подальших досліджень.** Спрямовуватимуться на розробку варіативної частини навчальної програми фізичного виховання студентів музичних училищ для підви-

щення стану фізичного здоров'я, погіршення якого пов'язане з низьким рівнем фізичної активності, корекції порушень постави, які спричинені вимушеною робочою позою.

### Список літератури

1. Чичуа Д.Т. Физическая активность как обязательное условие профилактических и восстановительных мероприятий и ее роль в программах улучшения здоровья. Часть 3 / Д. Т. Чичуа, В. А. Курашвили // Вестн. восстанов. мед. – 2006. – № 2 (16). – С.44-48.
2. Соколова Н. Методические аспекты занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы. / Н. Соколова, Ж. Малахова // Спортивный вісник Придніпров'я : науково-теоретичний журнал. – Дніпропетровськ : ДДФКіС, 2011. – № 1.– С.55-58.
3. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физкультуры. – 2004. – С. 54-61.
4. Драчук А. І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти / А. І. Драчук // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2002. – № 22. – С. 23-28.
5. Євстратов П.І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. – Чернівці, 2005.– С.209-211.
6. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О.А. Томенко, С.А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник : науково-теоретичний журнал. – Х. : ХДАФК, 2010. – № 2. С. 17-20.
7. Верблюдов І. Б. Індивідуальна тренувально-оздоровча програма / І. Б. Верблюдов. – Суми : Редакційно-видавничий відділ СумДПУ, 2006. – 72с.
8. Юмашева Л. І. Корекція порушень постави студентів вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізичне виховання» / Л. І. Юмашева – К., 2007. – 20с.
9. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 206 с.
10. Варавина Е. Н. Восстановление нарушений осанки студентов специальных медицинских групп с использованием фитбол-гимнастики / Е. Н. Варавина, Л. В. Белогурова, А. В. Прийменко. – Донецк : ДонНУ, 2008.
11. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т., т.1.; Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева – М. : Федерация аэробики России. 2002. – 232 с.

### ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ УЧИЛИЩ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Татьяна СТАСЮК

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Изучен уровень физического здоровья студентов музыкальных училищ и его зависимость от объема двигательной активности. Выявлены причины низкого уровня физического здоровья и недостаточного объема двигательной активности студентов, которые обучаются в музыкальных училищах. Предложены: альтернативные средства физического воспитания для коррекции нарушений осанки, связанных с вынужденной рабочей позой; пути увеличения объема двигательной активности студентов-музыкантов средствами физического воспитания с использованием фитболов. Выявлены преимущества гимнастики на фитболах при ее сравнении с общепринятыми методиками.

**Ключевые слова:** физическое здоровье, физическое воспитание, студенты-музыканты, двигательная активность, творческое долголетие, профессиональная деятельность.

**INCREASING OF PHYSICAL HEALTH LEVEL  
OF MUSICAL COLLEGES' STUDENTS  
BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION**

**Tatiana STASIUK**

*Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports*

**Annotation.** The article presents the analysis of physical health level of musical colleges' students. The causes of low level of physical health and insufficient volume of motor activeness of students studying in musical colleges are recognized. In the article the alternative means of physical education for correction of posture violation which is caused by compelled work pose and the ways for increasing of volume of students-musicians' motor activeness by means of physical education using fit balls are offered. Advantages of gymnastics with fit balls over common methods are presented.

**Key words:** physical health, students – musicians, physical education, motor activeness, creative longevity, professional activity.