

*Тетяна Ткаченко, кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри вокально-хорової підготовки вчителя
Харківського національного педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди*

СПЕЦИФІКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТАХ

У статті визначена проблема впливу фізичного навантаження на стан студентів музично-педагогічних факультетів, висвітлена специфіка викладання фізичної культури на музично-педагогічних факультетах, яка забезпечить індивідуальний підхід, враховуючи особливості навчального процесу.

Ключові слова: *фізична культура, фізичне навантаження, вчитель музики, аеробна продуктивність, індивідуальний підхід, гігієна та охорона голосу.*

Постановка проблеми. Сучасний стан музично-педагогічної освіти характеризується значними змінами, які направлені на творчий розвиток особистості, адже саме музика, як складова мистецтва, найефективніше впливає на розвиток креативних якостей особистості, активізує прояви інтуїції до пошуків ініціативи тощо. Але навчальні плани з дисципліни “фізична культура” так і залишилися без змін.

Аналіз останніх публікацій. Питаннями проблем викладання фізичної культури, гігієни та охорони голосу займалися вчені О. Коробков, М. Горкін, Є. Вілічковський, А. Менабені, К. Купер, І. Верблюдов, Т. Лоза, І. Тарханова та інші. В той же час огляд стану досліджуваної проблеми свідчить про те, що специфіки викладання фізичної культури на музично-педагогічному факультеті залишається гострою, що й визначило актуальність статті.

Мета статті полягає у розкритті, особливостей фізичного навантаження студентів музично-педагогічного факультету педагогічного вузу з урахуванням їхнього професійного навантаження, дослідження специфіки занять фізичною культурою майбутніх вчителів музики.

Виклад основного матеріалу. Загальному укріпленню організму сприяють заняття спортом, але враховуючи специфіку навчального плану музично-педагогічного факультету, на якому викладаються спеціальні предмети пов’язані з співом, тобто з голосовим навантаженням вимагають корекції фізичного виховання. Студенти співають у хорі, займаються у класах хорового диригування, сольфеджіо. Ілюстрація вокального ряду також пов’язана з вокалом, підготовка домашніх завдань теж вимагає співу. Через це

дуже важливо прийняти всі можливі заходи для того, щоб голос студента не перевтомлювався. Розклад занять потрібно складати з урахуванням відпочинку після голосових навантажень. Доречно на даному факультеті розглянути і удосконалити навантаження загальних предметів. Стосовно фізичного навантаження: на музично-педагогічному факультеті фізкультура повинна враховувати режим і гігієну студентів та підходити до занять суто індивідуально. А. Менабені, відома викладач та методист, в своїй праці “Методика навчання сольного співу” наголошує: “Не всі види спорту рекомендовані співакам. Біг, бокс, футбол, важка атлетика співакам протипоказані, тому що ці види спорту вимагають великої затрати енергії. Вокалістам корисно займатися плаванням, тенісом, греблею, художньою гімнастикою, фехтуванням. Але розклад занять фізичними вправами потрібно ретельно складати, щоб перевтомою не зашкодити голосу. Адже це може привести до професійних захворювань: “вузликові” утворення на голосових складках, незімкнення складок, сиплий призовк та ін.” [6, 91].

Крім того студенти мають різний фізичний стан (потенціал). В статті №6 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” зазначено рівень здоров’я і фізичного розвитку різних верств населення. За даними державного комітету з фізичної культури і спорту України 90% дітей, учнів, студентів мають різні відхилення в стані здоров’я. [1, 8 – 10]. У зв’язку з цим, фахівці О. Коробков, М. Горкін, Є. Вілічковський вважають неприпустимим навантаження на молодь. Підхід повинен бути суто індивідуальним.

З точки зору біології організм – це грандіозна

СПЕЦИФІКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТАХ

хімічна фабрика, яка забезпечує життя за рахунок взаємодії маси хімічних процесів. Основу складають гени. У них спадковість, керування потоковою життєдіяльністю. Організм людини пристосовується до будь-яких умов. Механізм пристосування – тренування та детренування. Функції клітин визначаються генами та тренуванням. У більшості людей генний механізм функціонує задовільно. Змінність характеристик клітин пов'язана більш за все з тренуванням. У результаті вправ клітини тренуються, у них збільшується маса функціонуючого білка.

Життя – це обмін речовин, постійний розпад та створення нових молекул, у тому числі і білкових. Розпад іде безперервно, а відновлення тільки при спеціальному запиті від тих клітин, які працюють, виконуючи безпосередню функцію (скорочення серця, виділення гормону у кров та інше) [3, 44].

Таким чином, обмін речовин, співвідношення розпаду та синтезу – це неавтоматичний процес. У нього включена функція. Якщо функція без напруги, структурна одиниця клітини працює незадовільно. Запитів у “центр” мало, розпад перевищує швидкість синтезу, і кількість білка зменшується. Так іде процес атрофії. Але якщо клітина починає напружено працювати, то кількість запитів у центр на білок буде зростати. В цьому разі синтез буде випереджати розпад. Маса білка збільшиться і відносно збільшується функція. Тренування та детренування – універсальні процеси у будь-яких клітинах – м'язових, нервових, залозних. Таким чином, кількість здоров'я (або ризик захворювання) можна виміряти діапазонами навантажень, тобто тренуванням. Тренуванням досягаються “резервні потужності” для нормального функціонування всіх систем організму.

З цією метою була зроблена спроба створити оптимальні тренувальні програми для студентів педагогічного університету (ІТП) [4, 21].

ІТП – це щоденні заходи, які сприяють гармонізації та вдосконаленню психофізичних

процесів організму людини і охоплюють широкий спектр заходів: руховий режим, регулювання ваги тіла, складання раціонального харчового раціону, загартування, очисні заходи, психорегуляцію та інші.

У науковій літературі наводяться різні визначення здоров'я. Але найбільш вдалою для активного ставлення до проблеми здоров'я подається концепція, при якій один із показників здоров'я людини є її аеробна продуктивність – максимальна кількість кисню, який вона здатна вжити за одну хвилину. Аеробна продуктивність тим більша, чим краще треновані кисневопоглинаючі функції організму. Найкращий спосіб їх тренування – це дозоване виконання роботи аеробного напрямку (К. Купер, 1983).

Аеробна продуктивність вираховується по формулі:

$$A_{\text{тр}} = \text{МВК} / m,$$

де А – аеробна продуктивність, МВК – максимальний вжиток кисню (у міліметрах за хвилину), m – вага людини (в кілограмах).

При визначенні МВК часто заважає громіздкість процесу. Можна запропонувати побічну методику визначення МВК та оцінки аеробної продуктивності.

Спрощена методика визначення МВК полягає в проведенні 12-хвилинного тесту (К. Купер, 1983). Досліджувані повинні подолати будь-яку дистанцію за 12 хвилин. У залежності від дистанції визначається МВК (табл. 1, 2).

Таблиця 1.

Методика визначення МВК

Дистанція в км	МВК в мл/кг/хв.
Менше 1,6	Менше 25,0
1,6 – 1,9	25,0 – 33,7
2,0 – 2,4	33,8 – 42,5
2,5 – 2,7	42,6 – 51,5
2,8 і більше	51,6 і більше

Таблиця 2.

Методика визначення МВК

Оцінка $A_{\text{пр}}$	МВК для різного віку мл/кг/хв.			
	До 30 років	30 – 39	40 – 49	Старше 50
Дуже погано	Менше 25,0	Менше 25,0	Менше 25,0	–
Погано	25,0 – 33,7	25,0 – 30,1	25,0 – 26,4	Менше 25,0
Задовільно	33,8 – 42,5	30,2 – 39,1	26,5 – 35,4	25,0 – 33,7
Добре	42,6 – 51,5	39,2 – 48,0	35,5 – 45,0	33,8 – 43,0
Відмінно	51,6 і більше	48,1 і більше	45,1 і більше	43,1 і більше

СПЕЦИФІКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТАХ

Викладачами І. Верблюдом та Т. Лозою [4, 35] при виконанні комплексу ІТП була запропонована в експериментальній групі студентів програма по підвищенню аеробної продуктивності, яка складалася із чотирьох етапів і була розрахована на рік. Для порівняння у контрольній групі ця програма не вводилась при виконанні всіх інших позицій ІТП.

Перший етап – прискорена ходьба. Починається, керуючись самопочуттям, з 300 – 500 та більше метрів. При цьому пришвидшення пульсу не повинно перевищувати 50 відсотків від початкового (до ходьби). Через деякий проміжок часу в залежності від самопочуття та ступеня зниження пульсової реакції, дистанція подовжувалась на 250 – 500 м. Тижневий цикл включав чотири тренувальні заняття. В приведеній нижче таблиці показано повне дозування навантаження на кожному етапі (табл. 3).

експериментальній групі 42 студентки, у контрольній – 46.

Наводимо дані виявлених параметрів до та після завершення експерименту (табл. 4).

Статистична обробка результатів проводилась з використанням варіаційного, факторного, кластерного, дискримінантного аналізів [4, 54].

Порівняння середніх показників проводилось із застосуванням t – критерія Ст'юдента.

Як видно з приведених показників у експериментальній групі, в якій впроваджувалась запропонована методика мало місце підвищення аеробної продуктивності.

Підвищення відзначалося від “дуже погано” до “добре” за шкалою К. Купера. В контрольній групі показник залишився на відмітці “дуже погано”. Крім того, в експериментальній групі змінились у позитивний бік побічні показники. Відзначалося зменшення ваги тіла до норми. При

Таблиця 3.

Дозування навантаження у тижневому циклі

Етап	Тривалість етапу	Дистанція та характер пересування	Швидкість хв/км	Пульс уд/хв
I	2 тижні	2000 м прискорена ходьба	10	84 – 90
II	8 тижнів	від 600 ходьба до 400 біг від 700 ходьба до 800 біг	від 930 до 8,0	90 – 102
III	13 тижнів	від 2000 до 5000 біг	від 8 до 6	102 – 114
IV	6 місяців	від 5500 до 10000 біг	від 5,50 до 5	114 – 132

Таблиця 4.

Результати експерименту

№п/п	Показник	Група	x ± б		Р
			Спостереження		
			I	II	
1.	Вага тіла (кг)	експериментальна	62,2 ±1,2	61,1±2,2	<0,05
		контрольна	62,4±1,4	63,2±1,9	<0,05
2.	12- хвилинний тест (км)	експериментальна	1,5±0,2	2,6±0,6	<0,05
		контрольна	1,6±0,7	1,5±0,4	<0,05
3.	Аеробна продуктивність (мл/кг/хв.)	експериментальна	25,0±4,2	46,6±2,5	<0,05
		контрольна	25,0±4,6	25,0±4,1	<0,05

Повне або 75% відновлення пульсу до вихідних даних повинно наступати через 15 – 20 хвилин після завершення тренування.

В експерименті приймало участь у

опитуванні 38 (98,4%) студенток експериментальної групи відмітили різке зменшення респіраторних захворювань у період проведення експерименту, поліпшення загального самопочуття та працездатності.

СПЕЦИФІКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТАХ

Таким чином:

- в індивідуальних тренувальних програмах (як частковий фактор – студентів педагогічних вузів) повинні бути включені вправи, які підвищують аеробну продуктивність;

- оцінка аеробної продуктивності конкретної особи при проведенні спеціальної тренувальної роботи, може бути використана для побічної оцінки стану здоров'я;

- запропонована методика може бути використана як одна із найпростіших для застосування в цьому напрямку.

Вище наведені матеріали не можуть бути впроваджені для студентів музично-педагогічного факультету, бо фізичні вправи (біг, стрибки, гра в футбол) “збивають” дихання і, як наслідок, стають на заваді професійним заняттям. Наш експеримент доводить, що вокалотерапія, музикотерапія набагато ефективніші і аеробна продуктивність після занять вокалом має набагато кращі результати. Відомий французький музико- та вокалотерапевт, композитор і співак Філіпп Барраке в своїх дослідженнях доводить, що музика і вокал мають оздоровлюючу, лікувальну дію на різні системи організму: ендокринні залози, серцево-судинну систему, шлунково-кишковий тракт, укріплюють імунну систему [2]. При цьому автор розглядає оновлені стани свідомості, що викликані звуком і реструктуруючою дією голосу на клітини головного мозку, ендокринні залози, функцію серцево-судинної системи і енергетичні центри людського організму.

Перші спроби наукового пояснення феномена музичного мистецтва з'явилися у XVII ст., а в XIX ст. у роботах В. Бехтерева, І. Догеля, І. Тарханова з'являються дані про сприятливий вплив музико- та вокалотерапії на ЦНС, дихання, кровообіг тощо.

Вважається, що інтегративних синергетичний підхід у сучасній психолого-педагогічній науці робить усе більш очевидною необхідність озброєння такими естетотерапевтичними практиками широкого кола педагогічних працівників, починаючи з дошкільної сфери. Роль і значення емоційно-духовного впливу мистецтва в процесі становлення особистості, актуалізація його терапевтичного потенціалу у наш час та загальна естетизація педагогічного процесу створюють необхідні умови щодо підвищення ефективності педагогічного впливу та успішності реалізації завдань особистісно орієнтованої гуманістичної педагогіки епохи постіндустріального суспільства.

В Україні визначається така тенденція

розширення музикотерапії в педагогічну діяльність. Апробуються певні форми й методи підготовки педагогів до використання музикотерапії в професійній діяльності. Так, у Полтавському державному педагогічному університеті імені В.Г. Короленка в процес професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів, педагогів-дефектологів та вихователів дошкільних закладів введені спецкурси та курси “Естетотерапія” (з 2002 р.) і “Психолого-педагогічна терапія” (з 2004 р.), де музикотерапія вивчається в рамках самостійного тематичного розділу (О.А. Федій); у Запорізькому національному університеті для студентів педагогічних спеціальностей створений сучасний курс “Соціально-психологічна реабілітація засобами музики (музикотерапія)” (Г.В. Локарева). Проводяться науково-практичні конференції з музикотерапії як соціально-психологічної реабілітації (м. Запоріжжя) та навчально-методичні семінари з музичної психології та музикотерапії для вчителів музики і практичних психологів загальноосвітніх закладів (Б.М. Грицишин, м. Івано-Франківськ, Обласний інститут післядипломної педагогічної освіти); запроваджений міжнародний проєкт гармонійного розвитку людини в процесі пізнання нею світу та його законів через музикотерапевтичну медико-педагогічну технологію “Гармонія інтелекту і здоров'я “ПіснеЗнайка” (м. Київ, 2002 р.).

Доречно звернути увагу на фізичних навантаженнях на гігієну та охорону голосу майбутніх вчителів, як основного інструменту їхньої професійної діяльності. Необхідно дотримуватись певних правил:

- встановити вірну діагностику голосу, теситуру вокаліста;
- не зловживати високими нотами чи низькими;
- не форсувати голос;
- вірно організовані заняття, враховуючи вік, індивідуальність, освіту;
- координувати на 1-их курсах індивідуальні заняття з відпочинком (5 – 10 хв. співу і відпочинку);
- слідкувати за втомою голосу: поступово збільшувати час індивідуальних занять – 30 – 40 хв. з 2 – 3 перервами;
- створювати доброзичливий, благотворний мікроклімат, бо емоційний настрій діє на тонус організму, впливає на нервову систему, на кінцевий результат занять;
- дотримуватися режиму дня. Сон – обов'язково 7 – 9 годин, співати після сну рекомендувати не раніше ніж після 1,5 години;
- на звучання голосу великий вплив має режим

СПЕЦИФІКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТАХ

харчування. Забороняється вживати гострі спеції, приправи. Не існує для вокалістів і морозива та холодних і дуже гарячих напоїв, бо вони травмують слизисту гортані, що не допустимо для вокалістів;

- категорично забороняється курити та вживати алкогольні напої, які обпікають та пересушують слизисту оболонку горла, і як наслідок можлива хрипота, що переходить в хронічний сип. Також алкоголь і сигарети руйнують нервову систему, а вокаліст – виконавець повинен володіти собою, особливо під час виступу. При нервовій перевтомі у вокалістів – початківців часто трапляється функціональне захворювання – фонастенія, що може привести до появи на м'язах голосових "вузликів";

- категорично забороняється співати дівчатам під час менструального циклу. Не бажано співати в цей період, якщо і почуваєш себе непогано. Кровоносні судини в цей час дуже ламкі і напруга може привести до травмування судин у голосових м'язах;

- також не бажано співати і під час лактації (годування дитини груддю);

- співати в хворому стані – це ускладнювати фізичне видужання організму;

- приміщення, де проходять навчання з вокалу, повинні відповідати певним санітарно – гігієнічним вимогам: площа – не менше 15 кв. м., достатня вентиляція, шумоізоляція, певна температура та вологість повітря, що відповідають даним вимогам.

Всі гігієнічні вимоги повинні ретельно виконуватися студентами. Це забезпечить професійне зростання майбутнього вчителя, його ораторський хист, сценічну майстерність, голосову витривалість, які є першочерговими у педагогічній діяльності.

Висновок. Ми констатуємо, що студентам музично-педагогічного факультету для

підвищення аеробної продуктивності набагато доречніше, так як це ні в якому разі не зашкодить здоров'ю і на 100% корисно всім без винятку (навіть вагітним), займатися вокально-звуковою діяльністю.

Зусиллями сучасних педагогів, музикознавців, психотерапевтів створюються умови для широкого втілення вокалотерапії в систему освіти педвузів, не лише на музично-педагогічних факультетах, незалежно від наявності музичної освіти та вокально-звукових уподобань. Нарешті здійсниться мрія А.С. Макаренка, який писав: "Я вірю, ми доживемо до того часу, що на всіх факультетах педвузів буде предмет постановки голосу" [5, 143]. Таким чином, постановка голосу як складова вокально-звукової культури, посяде важливе місце посеред інших професійно необхідних дисциплін, і буде викладатися на всіх факультетах педагогічних вузів.

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" // *Голос України*. – 1994. 20 січня.

2. Барраке Ф. *Самоисцеление голосом*. – М., 2007.

3. Лоза Т., Верблюдов І. *Вправи аеробного напрямку в індивідуальних тренувальних програмах студентів педагогічних вузів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: Збірка наук. праць, Х., 2002. №3.*

4. Лоза Т., Верблюдов І. *Умови реалізації індивідуальних тренувальних програм для студентів педагогічних вузів: соціальний аспект: Зб. статей "Актуальні проблеми оздоровчої культури фізичної реабілітації та валеології в сучасних умовах"* – Кіровоград, 1999.

5. Макаренко А.С. *Сочинения в 8-ми томах*. – М., 1984.

6. Менабени А. *Методика обучения сольному пению*. – 1987.

Стаття надійшла до редакції 23.10.2009

a b c d a b c d a b c d a b c d a b c d b

*"Ти мій рід, ти дитина моя,
Ти вся честь моя й слава,
В тобі дух мій, будуще моє,
І краса, і держава!"*

*Іван Франко
"Мойсей", 1905*

a b c d a b c d a b c d a b c d a b c d b