

Т. В. ТКАЧЕНКО

**ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ-МУЗИКАНТІВ**

*Розглянуто проблему впливу фізичного навантаження на студентів музично-педагогічних факультетів. Показано специфіку викладання фізичної культури на музично-педагогічних факультетах, яка забезпечить індивідуальний підхід з урахуванням особливостей навчального процесу. Звернено увагу на необхідність впровадження вокалотерапії та музикотерапії у навчальну діяльність педагогічних вузів.*

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

Т. В. ТКАЧЕНКО

**ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ НАГРУЗКИ СТУДЕНТОВ-МУЗЫКАНТОВ**

*Рассмотрена определена проблема влияния физической нагрузки на студентов музыкально-педагогических факультетов. Показана специфика преподавания физической культуры на музыкально-педагогических факультетах, которая обеспечит индивидуальный подход с учетом особенностей учебного процесса. Обращено внимание на необходимость использования вокалотерапии и музыкотерапии в учебной деятельности педагогических вузов.*

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая нагрузка, учитель музыки, аэробная производительность, индивидуальный подход, гигиена и охрана голоса.

T. V. TKACHENKO

**THE PECULIARITIES OF SPORTING LOADING OF STUDENTS-MUSICIANS**

*The problem of influence of the physical loading on the state of students of musik-pedagogica faculties is analyzed in the article. The teaching of physical education in music faculties, which will provide individual approach, taking into account the pradiority of educational process is outlined in the article.*

**Key words:** physical education, physical loading, music master, aerobic productivity, individual approach, hygiene and guard of voice.

Викладання музики в педагогічних вузах покликане, крім іншого, сприяти постановці голосу, що є важливим у майбутній фаховій діяльності вчителів. В зв'язку з цим постає проблема раціонального визначення фізичного навантаження студентів з метою гігієни та охорони голосу. Сучасний стан музично-педагогічної освіти характеризується значними змінами, які спрямовані на творчий розвиток особистості. Музика як складова мистецтва найефективніше впливає на розвиток креативних якостей особистості, активізує прояви інтуїції до пошуків ініціативи тощо.

Питаннями викладання у вузах фізичної культури та її впливу на гігієну й охорону голосу займалися О. Коробков, М. Горкін, Є. Вілічковський, А. Менабені, К. Купер, І. Верблюдов, Т. Лоза, І. Тарханова та інші вчені. Водночас огляд стану досліджуваної проблеми свідчить, що специфіка викладання фізичної культури на музично-педагогічному факультеті є маловивченою.

**Мета статті** полягає у розкритті, особливостей фізичного навантаження студентів музично-педагогічних факультетів вузів з урахуванням їхнього професійного навантаження, специфіки занять фізичною культурою майбутніх вчителів музики.

Загальному укріпленню організму сприяють заняття спортом, але вони, враховуючи специфіку навчального плану музично-педагогічних факультетів, де викладаються спеціальні предмети, пов'язані зі 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. Тому дуже важливо викладачам турбуватися, щоб голос студента не перевтомлювався.

Розклад занять потрібно складати з урахуванням відпочинку після голосових навантажень. Доречно на таких факультетах розглянути й удосконалити фізичне навантаження загальних предметів. На музично-педагогічних факультетах фізкультура повинна враховувати режим і гігієну майбутніх вчителів. До занять необхідно підходити суто індивідуально.

А. Менабені, відома викладач та методист, вказує: «Не всі види спорту рекомендовані співакам. Біг, бокс, футбол, важка атлетика співакам протипоказані, оскільки що ці види спорту вимагають великої затрати енергії. Вокалістам корисно займатися плаванням, тенісом, греблюю, художньою гімнастикою, фехтуванням. Але розклад занять фізичними вправами потрібно ретельно складати, щоб перевтомою не зашкодити голосу. Адже це може призвести до професійних захворювань: «вузликів» утворення на голосових складках, незімкнення складок, сиплий привук та ін.» [1, с. 91].

Крім того, студенти мають різний фізичний стан (потенціал). У статті № 6 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» вказується рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення. Нині майже 90% дітей, учнів, студентів у нашій країні мають різні відхилення в стані здоров'я. [2, с. 8–10.]. У зв'язку з цим О. Коробков, М. Горкін, Є. Вілічковський вважають неприпустимим навантаження на молодь.

З точки зору біології організм – це грандіозна «хімічна фабрика», яка забезпечує життя за рахунок взаємодії різних хімічних процесів. Основу становлять гени: у них спадковість, керування потоковою життєдіяльністю. Організм людини пристосовується до будь-яких умов. Механізмом пристосування є тренування та детренування. Функції клітин визначаються генами та тренуванням. У більшості людей генний механізм функціонує задовільно. Змінність характеристик клітин пов'язана насамперед з тренуванням. У результаті фізичних вправ клітини тренуються, в них збільшується маса функціонуючого білка.

Життя – це обмін речовин, постійний розпад та створення нових молекул, у т. ч. 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 ін..) [3, с. 44].

Таким чином, обмін речовин, співвідношення розпаду та синтезу не є автоматичним процесом. 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 зростатиме. В такому разі синтез буде випереджати розпад. Маса білка збільшиться і відносно збільшиться функція. Тренування та детренування – це універсальні процеси у будь-яких клітинах: м'язових, нервових, залозних. Отже, 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 індивідуальні тренувальні програми (ІТП) для студентів педагогічного вузу [4, с. 21].

ІТП – це щоденні заходи, які сприяють гармонізації та вдосконаленню психофізичних процесів організму людини й охоплюють широкий спектр заходів: руховий режим, регулювання ваги тіла, складання раціонального харчового раціону, загартування, очисні заходи, психорегуляцію тощо.

У науковій літературі наводяться різні визначення здоров'я. Але найбільш вдалою для активного ставлення до проблеми здоров'я подається концепція, за якої одним із показників

## ОБГОВОРЮЄМО ПРОБЛЕМУ

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.

І. Верблюдов і Т. Лоза [4, с. 35] запропонували при виконанні комплексу ІТП в експериментальній групі студентів програму з підвищення аеробної продуктивності. Вона складалася з чотирьох етапів і була розрахована на рік. У контрольній групі ця програма не вводилася при виконанні всіх інших позицій ІТП.

Перший етап – це прискорена ходьба. Вона починається, керуючись самопочуттям, з 300–500 та більше метрів. При цьому пришвидшення пульсу не повинно перевищувати 50 % від початкового (до ходьби). Через деякий проміжок часу, залежно від самопочуття та ступеня зниження пульсової реакції, дистанція подовжувалась на 250–500 м. Тижневий цикл включав чотири тренувальні заняття. В приведеній табл. 1 показано повне дозування навантаження на кожному етапі.

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

Дослідження виявило, що в експериментальній групі, в якій впроваджувалась запропонована методика, спостерігалось підвищення аеробної продуктивності.

*Таблиця 1*

*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	64 – 90
II	8 тижнів	від 600 ходьба до 400 біг від 700 ходьба до 800 біг	від 9.30 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

Підвищення відзначалося від «дуже погано» до «добре» за шкалою К. Купера. В контрольній групі показник залишився на рівні «дуже погано». Крім того, в експериментальній групі змінились у позитивний бік побічні показники, відзначалось зменшення ваги тіла до норми. При опитуванні 38 (98,4%) студенток експериментальної групи відзначили різке зменшення респіраторних захворювань у період проведення експерименту, поліпшення загального самопочуття та працездатності.

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 з найпростіших для застосування в цьому напрямі.

Вищенаведені 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 та музикотерапія набагато ефективніші й аеробна продуктивність після занять вокалом має набагато кращі результати. Відомий французький музикотерапевт, 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 [5, с. 27]. При цьому автор розглядає оновлені стани свідомості, що спричинені 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 наступному столітті в роботах В. Бехтерева, І. Догеля, І. Тарханова та інших вчених

висвітлюються дані про сприятливий вплив музико- та вокалотерапії на центральну нервову систему, дихання, кровообіг тощо.

В Україні визначається 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 ім. В. 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. Федій). В Запорізькому національному університеті для студентів педагогічних спеціальностей створений сучасний курс «Соціально-психологічна реабілітація засобами музики (музикотерапія)» (Г. 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. Грицишин, Івано-Франківський, обласний інститут післядипломної педагогічної освіти). Запроваджений міжнародний проект 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 при 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 I курсі індивідуальні заняття з відпочинком (5–10 хв. співу і відпочинок);
- 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 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 співаків;
- 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 спричинити до появи на м'язах голосових «вузликів»;
- категорично забороняється співати дівчатам під час менструального циклу. Не бажано співати в цей період, якщо і відчуваєш себе непогано. Кровоносні судини в цей час дуже ламкі і напруга може привести до травмування судин у голосових м'язах;
- не бажано співати і під час лактації (годування дитини груддю);
- не рекомендується співати в хворому стані, оскільки це ускладнюватиме фізичне видужання організму;
- приміщення, де проходять навчання з вокалу, мають відповідати певним санітарно-гігієнічним вимогам: площа – не менше 15 кв. м., достатня вентиляція, шумоізоляція, певна температура та вологість повітря, що відповідають цим 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.

Ми констатуємо, що студентам музично-педагогічного факультету для підвищення аеробної продуктивності набагато доречніше, оскільки це в жодному разі не зашкоджує 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. Постановка голосу як складова вокально-звукової культури має посісти важливе місце серед інших професійно необхідних дисциплін і її доцільно викладати на всіх факультетах педагогічних вузів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Менабени А. Методика обучения сольному пению / А. Менабени. – М.: Просвещение, 1987.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Голос України. – 1994. – 20 січня.
3. Лоза Т. Вправи аеробного напрямку в індивідуальних тренувальних програмах студентів педагогічних вузів / Т. Лоза, І. Верблюдов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. праць. – Харків, – 2002. – № 3. – С. 42–45
4. Лоза Т. Умови реалізації індивідуальних тренувальних програм для студентів педагогічних вузів: соціальний аспект / Т. Лоза І. Верблюдов // Актуальні проблеми оздоровчої культури фізичної реабілітації та валеології в сучасних умовах: зб. статей. – Кіровоград, 1999. – С. 20–25.
5. Барраке Ф. Самоисцеление голосом / Ф. Барраке. – М.: Столица-Принт, 2008.