

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,  
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

**Кафедра фізичного виховання та спорту**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ  
НАВЧАННЯ**

**МАТЕРІАЛИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**10-11 квітня 2014 року**

**Дніпропетровськ**

**УДК 378.016:796 (063)**

**ББК 75.1 я 431**

**А 43**

*Друкується за планом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України*

**Відповідальний редактор:**

Саричев В.І., кандидат історичних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту ДНУ ім.О.Гончара

**Редакційна колегія:**

Охромій Г.В., доктор медичних наук, професор.

Клапчук В.В., доктор медичних наук, професор.

Бачинська Н.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (відповідальний секретар).

Пічурін В.В., кандидат медичних наук, доцент.

Горпинич О.О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

**А43** Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2014. – 460 с.

Збірник містить матеріали, що розкривають шляхи вирішення актуальних проблем фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання.

Сборник содержит материалы, раскрывающие пути решения актуальных проблем физического воспитания студентов в условиях кредитно-модульной системы обучения.

**УДК 378.016:796 (063)**

**ББК 75.1 я 431**

© Тексти авторів

© Дніпропетровський національний університет імені Олеса Гончара, 2014

7. Рогозкин В.А. Биохимическая диагностика в спорте. – Л.: Наука, 1988. –50 с.
8. Хмелевский Ю.В., Усатенко О.К. Основные биохимические константы в норме и при патологии. – Киев: Здоров'я, 1984. – 120 с.

**УДК 37.013**

## **ВЗАЄМОДІЯ МУЗИКИ І ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ**

Котова О. В., Суханова Г.П.

Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

**Постановка проблеми.** Фізичний розвиток є одним з інтегративних показників стану здоров'я дитини, біологічної зрілості всіх систем організму. У зв'язку з цим, актуальним питанням системи освіти стає забезпечення збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей. Для успішного вирішення вищезазначеної проблеми необхідним стає розуміння умов і факторів, які впливають на здоров'я людини, на формування гармонійної особистості.

Конституція України, основи законодавства України про охорону здоров'я, Національна доктрина розвитку освіти, Закон України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю». На сьогодні в Україні прийнято багато державних програм, спрямованих на пропаганду здорового способу життя; створено мережу «Центрів здоров'я», відкрито безліч різноманітних спортивних клубів, але значних позитивних зрушень у покращанні фізичного, духовного, психічного, соціального здоров'я дітей не відбувається.

Освіта буде виконувати функцію зміцнення здоров'я дітей в тому випадку, якщо здоров'ю будуть не тільки навчати, а здоров'я стане способом життя. Приклад такого способу життя повинні показати педагоги, батьки, громадськість.

**Аналіз актуальних досліджень.** Системний аналіз філософської, соціально-педагогічної, психологічної, медичної, валеологічної літератури доводить, що сьогодні триває новий етап у науковому дослідженні феномена здоров'я. Проблема здоров'я активно розроблялася такими відомими філософами, культурологами,

психологами В. Казначеевим, В. Климовою, В. Скуміним, Є. Спірним, І. Фроловим, В. Леві та ін.

Багатьма українськими та російськими вченими, педагогами, фізіологами, лікарями (Є. Аркіним, Є. Вавіловою, Е. Вільчковським, Н. Денисенко, Ю. Змановським) визначено унікальний вплив фізичної культури на здоров'я дитини, її інтелектуальний, моральний, естетичний розвиток.

Вплив музики на фізичний стан дітей ще на початку ХХ ст. почала вивчати вітчизняна психоневрологія (В. Бехтерев, В. Гіляровський, В. Осіпов). Доведено, що дітям корисно слухати класику і колискові, що музика не лише розвиває дітей, але й оздоровлює їх. Слухання правильно підібраної музики підвищує імунітет дітей, знижує напругу і дратівливість, відновлює дихання.

Але багатогранний вплив фізичного виховання на дітей дошкільного віку та реальний його стан у дошкільних навчальних закладах породжує ряд проблем. Однією з найважливіших є те, що предметна система навчання дітей у дошкільному навчальному закладі орієнтує їх на диференційоване засвоєння знань з різних галузей. На нашу думку, його ефективність також може бути обумовлена взаємодією музики і виховання здоров'я, що має сприяти зміцненню фізичного розвитку дошкільників.

У зв'язку з цим, мета статті: розкрити ефективність процесу взаємодії музики і здоров'я як чиннику фізичного розвитку дітей.

**Отримані результати дослідження.** Позитивний вплив музики на психофізичне самопочуття людини був історично доведений ще в працях Піфагора, Платона, Аристотеля, давніх лікарів Індії і Китаю. Починаючи з ХІХ ст. наука накопичила немало життєво важливих відомостей про дію музики на людину і живі організми, отриманих в результаті експериментальних досліджень. Дослідження проводилися за різними напрямками: вплив окремих музичних інструментів; вплив музики великих композиторів; індивідуальний вплив окремих творів композиторів; вплив традиційних народних напрямків в музиці, а також сучасних напрямків (дослідження І. Догеля, І. Торханова, В. Бехтерева та ін.).

Відомий східний мислитель і лікар Авіценна вважав, що звуки, побудовані в спеціальній гармонійній композиції, можуть вилікувати душу і тіло, позбавляючи від слабкості і вселяючи силу.

Російські вчені І. Сеченов, С. Боткін, І. Павлов у своїх дослідженнях також довели, що за допомогою музики можна регулювати психічний стан хворих, а правильно підібраний музичний ритм полегшує стан, в якому людина знаходиться після стресу. Відома Айседора Дункан стверджувала, що природні рухи під музику, які передають її характер, є не лише ефективним прийомом самовираження, але і методом коригування власних емоцій.

Цікаво, що лікувальні властивості музики не пов'язані з музичними напрямами: зціляти може і фольклор, і сучасні мелодії, і джаз, і класика. Головна умова музика повинна подобатися і викликати позитивні емоції. Це підтверджує висловлення Д. Шостаковича: «Людам потрібні усі види музики від простого наспіву сопілки до звучання величезного симфонічного оркестру, від не витіюватої популярної пісеньки до бетховенських сонат» [6].

Дослідження С. Шушарджана також свідчать, що музика може сприяти швидшому лікуванню від багатьох хвороб [7]. Дуже важливо прищеплювати дітям інтерес і любов до музики як важливої складової здорового способу життя. Одна з можливостей, яка може бути використана для досягнення цієї мети – спілкування з дітьми в музичних групах: об'єднання юних любителів музики, фольклорне об'єднання. Завдання об'єднання юних любителів музики розвинути у дітей інтерес і любов до музики, різних її форм; практично в усіх розділах програми йдеться мова про вплив музики на здоров'я людей; акцентується увага дітей на позитивних аспектах цієї дії.

Дослідження доводять, що заняття фольклором допомагає дитині знайти гармонійний вихід з самого збудженого стану, вони гасять реакції стресу. Величезна роль фольклору у вихованні моральності, без якої не може бути здорового способу життя. Програма цього гуртка надає можливості для бесід про здоровий спосіб життя, а спів допомагає розслабитися, позбавляє від стресів, полегшує спілкування [1,19].

Дослідного матеріалу про цілющі властивості музики зібрано чимало, але робіт, які б розкривали механізми її дії на фізичний розвиток дітей значно менше.

Відомо, що музика позитивно впливає на дитину і до народження, і в наступний період. Музика заспокоює дитину, допомагає фізичному і розумовому розвитку; музика є свого роду терапією. [5].

Важливо відмітити те, що зміцненню здоров'я сприяють усі види діяльності, які прямо або побічно пов'язані з музикою:

- дихальна гімнастика ввільна ходьба, музично-рухові вправи, розспіви;
- валеологічні пісні – слухання музики, розспіви;
- артикуляційна гімнастика – розспіви, співи;
- оздоровчі і фонопедичні вправи – музично-рухові вправи, розспіви;
- пальчикові ігри – слухання, співи, хороводи, ігри;
- музикотерапія (активна танцювальна терапія) – музично-рухові вправи, танці, гра на музичних інструментах;

Музика допомагає, коли її слухають. Розвиток слухової чутливості сприяє пробудженню здорових механізмів захисту організму і дає оздоровчий і виховний ефект. Потрібно учти дитину сприймати її внутрішньо, уявивши, що музика немов протікає крізь нього, і він розчиняється в її звучанні. Важливо також пам'ятати про регулювання гучності музики, тому що занадто гучне її звучання шкідливе для здоров'я, оскільки стомлює нервову систему, і тривалість спілкування з нею може викликати втому і роздратування.

Взагалі, людина, що регулярно займається музикою, об'єктивно зміцнює своє фізичне, і психічне здоров'я, і звучання його голосу є показником цього здоров'я. [5].

Звучання музики, впливаючи на фізіологічні процеси дитячого організму, підвищує працездатність його серцево-судинної, м'язової і дихальної систем. При виконанні вправ з музичним супроводом покращується легенева вентиляція, збільшується амплітуда дихальних рухів.

Музика учить любові до життя; діти, які захоплені музикою, стають більше утвореними, уважними, чесними у своїх стосунках з іншими людьми, випромінюють спокій і позитивний настрій. Так звані, «музичні» діти розвиваються в інтелектуальному розвитку швидше, ніж їх однолітки. Музика розвиває творчі здібності дітей, естетику, культуру поведінки, допомагає будувати довірчі стосунки і заводити нових друзів.

Цікавими є дослідження центру під керівництвом М. Лазарева, які показали, що музичні вібрації діють на весь організм. Вони позитивно впливають на кісткову структуру, щитовидну залозу, масажують

внутрішні органи, досягаючи тканин, які лежать глибоко. Своїми ритмом, мелодією, гармонією, динамікою, різноманітним звуковим поєднанням і колоритом музика передає безкінечну гаму почуттів і настрою. Її сила полягає в тому, що, минаючи розум, вона проникає відразу до душі, в підсвідомість і створює настрій людини.

Ритм – один із сильних способів впливу на людський організм, зокрема, дитячий. Прості, але сильні ритми вимагають від людини відповідної реакції (руху в ритм). Домінуючий ритм спочатку захоплює руховий центр мозку, а потім стимулює деякі гормональні функції ендокринної системи. [6].

Таким чином, дуже важливо прищеплювати дітям інтерес і любов до музики як важливої складової здорового способу життя.

**Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.** Ми вважаємо, що музика і здоров'я об'єднуються ще до народження дитини, а класичні музичні твори здатні зробити благотворний вплив не лише на здоров'я і розумові здібності, але й на зовнішні дані дитини. Доведено, що від якості музики, яку слухають діти, залежить стан їх здоров'я. Навчаючи дітей музиці, ми зміцнюємо їх здоров'я. Досвід роботи у цьому напрямку показав, що емоційне благополуччя, фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дітей засобами музики вказує на ефективність взаємодії цих чинників.

Взаємодія музики і здоров'я як чиннику фізичного розвитку дітей на сьогодні є недостатньо дослідженою ділянкою з прихованими резервами оздоровчо-виховних і навчальних можливостей. Ми вбачаємо за цікаве дослідження впливу на фізичний розвиток дітей використання української народної і сучасної класичної музики.

Таким чином, лікарі лікують, а музика зціляє...

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании : Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. М. : Изд. Центр «Академия», 2001. – 248 с.
2. Гарднер Г. Искусство и наука влияния на взгляды людей / Пер. с англ. М. : Вильямс, 2008. – 256 с.
3. Дорфман Л. Я. Исследование влияния музыки на психомоторику в связи с особенностями нейродинамики / Л. Я. Дорфман. М. : Наука, 1986. 202 с.

4. Драганчук В. М. Психофізіологічні аспекти музичного мистецтва та його впливу // IV Міжнародний конгрес українців. Доповіді та повідомлення / Ін-ту мистецтвознавства, фольклористики та етнології ім. М. Т. Рильського НАН України. Одеса-К., 2001. Кн. 1. С.324-327.
5. Елькина А. В. Здоров'єсберегаючі технології на музикальних заняттях в ДОУ / А. В. Елькина. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [zdorovesberegayushhie-tekhnologii-na.dou/](http://zdorovesberegayushhie-tekhnologii-na.dou/)
6. Петрушин В. И. Музыкальная психология : Учеб. пособие для студ. и преподават. – М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 1997. – 384 с.

## ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК

Коробко Любов, Онищенко Олена  
КНУ імені Тараса Шевченка

**Постановка проблеми.** Головні цінності суспільства — життя і здоров'я людини.

Шкідлива звичка — це властивість поведінки людини та залежність організму, внаслідок чого людина не контролює свою поведінку, а скоріш вона контролює її. Варто лише сформуватися шкідливій звичці і вона керує людиною. Відповідно на це йде частина її грошей, її часу, її енергії на збиток чомусь більш корисному. Людина втрачає самоповагу, душевні сили, руйнується здоров'я.

Ми живемо у складному світі, який постійно нас випробовує на міцність. Здорова сильна духом людина розуміє що життя це боротьба і старається переборювати труднощі. Емоційно слабка і духовно незріла людина панікує перед проблемами, відчуває тривогу, невпевненість і тому алкоголь, наркотики а також тютюн є універсальними протекторами: залежно від потреби розслабляють або стимулюють нервову систему, підвищують судинний тонус, дають почуття задоволення, причому фальшиві.

Сучасна молодь вступає в життя не тільки в період бурхливого розвитку науки й техніки, й у період негативного впливу ряду чинників, перше місце серед яких посідає куріння. Тютюнопаління — одне з найбільш поширених видів побутової токсикоманії, найпоширеніша у всьому світі шкідлива звичка. Залежність від тютюну