

# ЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇЇ ВИКЛАДАННЯ В ХНУМ ІМЕНІ І. П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО

Горлов А. С.<sup>1</sup>, Блещунова К. М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Харківський Національний університет мистецтв імені І. П. Котляревського, м. Харків, <sup>2</sup> Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

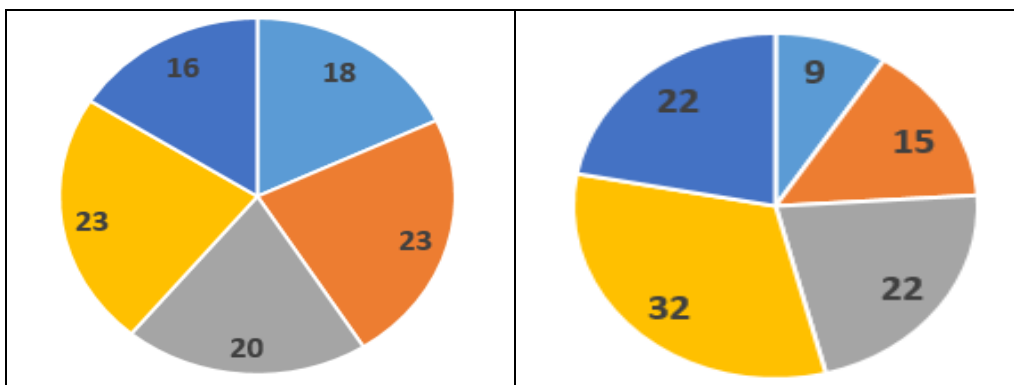
У фізичній, духовній й матеріальній культурі суспільства проявляється біосоціальна природа людини і суспільства. Здоров'я людини й суспільства є взаємообумовлені – тільки здорові люди можуть створити здорове суспільство і навпаки, здорових людей може виховати тільки здорове суспільство [3, 6, 8]. Тому наказ Міністерства освіти і науки України за №193 від 15 лютого 2021 року, який затвердив рекомендації стратегічного розвитку фізичного виховання і спорту серед студентської молоді на період до 2025 року являється дуже своєчасним і актуальним для вдосконалення фізичної культури в закладах вищої освіти. Цей наказ спирається на Наказ президента від 09.02.2016 р., №42/2016 «Про національну стратегію оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». А також спирається на Постанову Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 №1089 «Про затвердження стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року з метою забезпечення учасників освітнього процесу оздоровчою руховою активністю, фізичним вихованням і спортом для всебічного гармонійного розвитку та підтримки здоров'я, як найвищої соціальної цінності в державі, виявлення резервних можливостей організму [ 7 ].

Аналіз сучасного стану фізичного виховання та спорту в вищих закладах освіти України показав, що при оцінюванні фізичної підготовленості студентської молоді було допущено до оцінювання лише 47,1% студентів: 7,8% – з високим рівнем фізичної підготовленості; 14,8% – з достатнім рівнем; 16,1% – з середнім рівнем; 8,4% – з низьким рівнем; 52,9% – не допущено до оцінювання. Отже 77,4% студентів у 2018 / 2019 н. р. мали недостатній рівень фізичної підготовленості [ 7 ]. Треба сказати, що Постановами Кабінету Міністрів України вже декілька разів затверджувались нові Державні програми розвитку фізичної культури і спорту на кожне п'ятиріччя. У преамбулі цих програм зазначається, що на основі світового досвіду рухова активність людини протягом усього життя запобігає захворюванню та поліпшує стан здоров'я. Однак ж, за інтегральним показником здоров'я населення – середньою очікуваною тривалістю життя людини – Україна займає одне з останніх місць в Європі. Ситуація, що склалася в Україні в сфері фізичної культури і спорту, спричинена такими факторами, як:






- а) невідповідність нормативно-правової бази сучасним вимогам;
- б) недосконалість інфраструктури у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сфері;
- в) низький рівень заробітної плати, брак інструкторів з фізкультурно-оздоровчої діяльності, розбалансованість у системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців;
- г) низький рівень наукового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, недостатнє фінансування наукових досліджень (менш як 0,5% видатків державного бюджету спрямовується на сферу фізичної культури і спорту);
- д) недостатнє пропагування серед широких верств населення здорового способу життя [ 7 ].

З метою покращення фізичного і психічного здоров'я студентів-музикантів з 2018 року в Харківському національному університеті мистецтв (ХНУМ) імені І. П. Котляревського, з початку на магістерському курсі, а потім, як вибірково на другому курсі бакалаврату, викладається дисципліна «Оздоровча фізична культура». Метою навчальної дисципліни є оцінка текучого стану індивідуального здоров'я студента та його контроль, що має важливе значення для професійної людини. Дисципліна полягає в розширенні та поглибленні знань, вмінь і навичок, які отримали студенти при вивченні навчальних предметів біологічного циклу у

середній освіті та інших базових дисциплін освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр у закладах вищої освіти (ЗВО). Це буде сприяти підвищенню працездатності у студентів при навчанні а, в цілому, збереженню їх психічного та фізичного здоров'я, як майбутніх працівників галузі мистецтва і культури. Навчальна дисципліна спрямована також на перехід сучасної людини до цілісного і здоров'язберегаючого мислення [1,4,5]. У 2018/2019 та 2019/2020 навч. роках в ХНУМ імені І. П. Котляревського були проведені дослідження у студентів 6-го курсу магістратури дослідження з оцінки рівня їх фізичного здоров'я (ФЗ) по усім спеціалізаціям оркестрового та виконавсько-музикознавчого факультетів (спеціальність – 025-музичне мистецтво). При порівнянні п'яти показників, визначальних ФЗ студента (риск ІХС, силовий, респіраторний, серцево-судинний, працездатність серцево-судинної системи), а також самого інтегрального показника було відмічено, що майже за усіма показниками відмінності незначні, але мають свою тенденцію (рис. 1). Наприклад, у 2018/2019 н. р. силовий показник складав високий



**Рис. 1. Рівень кистьової динамометрії у студентів ХНУМ імені І. П. Котляревського в 2018/2019 та 2019/2020 навч. роках (%):**

Низький – ; ередньогос Нище – ; Середній – ; Вище середнього – ; Високий – 

рівень у 18%, вище середнього у 23%, середній у 20%, нижче середнього у 23%, низький у 16%. В 2019/2020 н. р. ці рівні склали наступну послідовність: 9%, 15%, 22%, 32%, 22%. А якщо скласти разом два останніх ступеня нижче середнього і низького у всіх показників, то можна побачити позитивну чи негативну динаміку не тільки складових показників ФЗ, але і самий інтегральний показник. У 2018/2019 навчальному році ця сума була наступна: вага тіла (ожиріння) – 5%, динамометрія кисті – 39%, респіраторний показник – 16%, серцево-судинний показник – 46%, показник працездатності серцево-судинної системи – 13%, інтегральний показник фізичного здоров'я – 31%. У 2019/2020 навчальному році ці сумарні величини були наступними: 6%, 54%, 19%, 43%, 6%, 37%. Як висновок, студенти магістратури ХНУМ імені І. П. Котляревського в 2019/2020 навчальному році уступали студентам 2018/2019 навчального року в показниках маси (ваги) тіла, сили кисті, ЖМЛ та інтегрального показника ФЗ. Позитивні результати тільки у двох показниках – серцево-судинних показників та показників працездатності серцево-судинної системи.

З 2021/2022 навчального року в ХНУМ імені І. П. Котляревського, в умовах воєнного стану, дисципліну «Оздоровча фізична культура» було змінено на дисципліну «Основи фізичного виховання та здорового способу життя» (ОФВ та ЗСЖ), яка викладається в формі «On-line» на першому курсі бакалаврата оркестрового та виконавсько-музикознавчого факультетів. Як навчальна дисципліна «ОФВ та ЗСЖ» – це складова частина гуманітарної освіти, що сприяє формуванню фізично здорової особистості майбутнього фахівця в процесі становлення його професійної компетенції. Знання і навички, які студент може отримати при вивченні цієї дисципліни в закладах вищої освіти (ЗВО) є актуальними для всіх спеціальностей мистецької освіти. Ми продовжимо вивчення питання підвищення фізичного здоров'я у студентів за допомогою «кластерного» математико-статистичного аналізу цифрового

матеріалу, який можливо дасть нам уявлення, куди треба спрямувати фізичне виховання і здоровий спосіб життя студентів ХНУМ імені І. П. Котляревського. Лабораторія оздоровчої фізичної культури, яка існує в університеті при кафедрі мистецької освіти та гуманітарних дисциплін, має необхідне обладнання, за допомогою якого можна вдосконалювати працездатність зорового і слухового аналізаторів, інтелектуальної пам'яті, міцності вдиху-видиху, а також інструментально контролювати ефективність розвитку вибухової і максимальної сили, робити профілактику короно-вірусної інфекції за допомогою дихання атомарним водородом і таке інше (рис. 2) [ 2 ].

<p><b>Електронно-оптичний метод визначення швидкості реакції та зорово-психологічної витривалості за допомогою тренажера «сонячний зайчик» дозволяє:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розвинути периферичний зір піддослідних для розширення сприйняття зовнішніх змін;</li> <li>- підвищити рухливість нервових процесів;</li> <li>- оперативно зняти стрес завдяки перемицанню уваги на інший активний вигляд діяльності;</li> <li>- поліпшити м'язову координацію та здатність до розслаблення;</li> <li>- підвищити працездатність зорового аналізатору.</li> </ul>		
<p><b>Електронно-механічний метод визначення рівня розумової рухливості</b> піддослідних щодо здатності швидко проаналізувати, якої з десяти цифр бракує у дев'ятизначному числі з непередбаченою послідовністю і натиснути потрібну клавішу після десяти вправ на індикаторі можна побачити середній, мінімальний і максимальний час пошуку потрібної цифри; ця методика дає змогу діагностувати і розвивати такі якості, як приймання інформації периферичним зором і аналіз за допомогою передчуття.</p>		
<p><b>Електронно-механічні методи визначення вибухової сили за рівнем стрибучості з застосуванням стенду для автоматичного вимірювання висоти впливування з місця.</b> Може бути застосована для тестування швидко-силових якостей піддослідних на етапі відбору і для діагностики рівня функціонального стану спортсменів в процесі тренування і фізичної реабілітації.</p>		 <p><b>Reactionmeter.exe</b></p>
	<p><b>Універсальний спірометр.</b> Працює не тільки як пристрій, який визначає життєву місткість легенів, а і об'єм міцності вдиху та видиху.</p> <p><b>Реакціометр на слуховий аналізатор.</b> Комп'ютерний варіант з графічним зображенням динаміки усіх випробувань та середнім показником.</p>	

Рис. 2 Електронні пристрої навчальної лабораторії кафедри теорії і методики мистецької освіти та гуманітарних дисциплін ХНУМ імені І. П. Котляревського

### Висновки:

На підставі визначення фізичного здоров'я, як інтегрованого показника від п'яти складових антропометрії, сили кисті рук, життєвої місткості легенів, функціонування С.С.С. та її працездатності, високого рівня у студентів-магістрантів двох факультетів у 2018/2019 та 2019/2020 н.р. не виявлено.

Фізичне здоров'я у студентів-музикантів категорії рівня «вище середнього» на першому і другому навчальних роках складає 11% та 13%; рівня «середнього» – 57% та 50%; рівня «нище середнього» – 15% та 19%; рівня «низького» – 16% та 18% від усіх досліджувальних студентів кожного навчального року.

Якщо прийняти за якість фізичного здоров'я у студентів-магістрантів ХНУМ імені І. П. Котляревського сумарний показник високого, вище середнього та середнього рівнів для оркестрового та музикознавчого факультетів у 2018/2019 н.р., то краще місце займає оркестровий факультет. Якісну кількість на цьому факультеті складають 22 студента (75,9%) проти 25 студентів (86,2%), які увійшли до не дуже якісної категорії рівнів – середнього, нище середнього та низького. Всього тестувалось 29 студентів. У 2019/2020 н.р. по подібним розрахункам фізичного здоров'я краще місце займав музикознавсько-виконавчий факультет. Тестувався 41 студент.

За підсумками двох навчальних років краще місце по якості фізичного здоров'я було у оркестрового факультету : 38 студентів (67,85%) з якісними показниками і 49 студентів (87,5%) не дуже якісної категорії. Всього тестувалось 56 студентів. У студентів музикознавсько-виконавчого факультету ці показники були відносно наступними – 47 студентів (64,4%) і 64 студента (87,7%). Тестувалось 73 студента.

### Література

1. Безпека людського розвитку: економічно-теоретичний аналіз : монографія / [Л. С. Шевченко, О. А. Грищенко, Т. М. Каменська та ін.] ; за ред. Л. С. Шевченко. Х. : Право, 2010. 448 с.
2. Горлов А. С. Діагностика та педагогічний контроль технічної і фізичної підготовленості легкоатлетів в спринті, стрибках у довжину і метанні спису : навч.-метод. посібник / А. С. Горлов, В. І. Галиця. Харків: НТУ «ХП», 2016. 148 с.
3. Горлов А. С., Любієв А. Г., Блошенко О. І., Гращенкова Ж. В. Життєдіяльність людини в умовах глобалізації та основні проблеми глобалізованого суспільства // Вісник НТУ «ХП». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства: зб. наук. праць / Нац. техн. унів-т «Харк. політех. ін-т». Х.: НТУ «ХП», 2019. № 1. С. 70-77. ISSN 2227-6890.
4. Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода : [коллективная монография] / [В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, С. И. Крамской и др.] ; под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. Х. : ХГАФК, 2009. 226 с.
5. Любієв А. Г. Здоров'я нації, традиції, еволюція загальної і фізкультурної освіти в епоху глобалізації Заходу та Сходу : навч. посібник / А. Г. Любієв, Т. В. Бондаренко, А. С. Горлов. Харьков : НТУ «ХП», 2010. 657 с.
6. Пирогова Е. А. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини / Е. А. Пирогова, Л. Я. Івашенко, Н. П. Страшко. К.: Здоров'я, 1986. 152 с.
7. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року / Наказ Міністерства освіти і науки України № 193 від 15.02.2021 р.
8. Фізкультурно-спортивна освіта в системі підготовки сучасного інженера [Текст] : навч. посібник / А. Г. Любієв, Т. В. Бондаренко, А. С. Горлов. Харків: НТУ «ХП», 2011. 246 с.