

**Харківський національний медичний університет**  
**Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна**  
**Харківська державна академія фізичної культури**  
**Харківська гуманітарно-педагогічна академія**  
**Національний юридичний університет імені**  
**Ярослава Мудрого**  
**Харківська державна академія культури**  
**Національний аерокосмічний університет імені**  
**М. Є. Жуковського**  
**«Харківський авіаційний інститут»**  
**Харківський національний педагогічний університет**  
**імені Г. С. Сковороди**  
**Харківський регіональний центр професійної освіти**  
**«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»**  
**Харківська академія безперервної освіти**  
**Полтавський національний педагогічний**  
**університет імені В. Г. Короленка**

## **«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»**

Матеріали IV Науково-практичної конференції з  
міжнародною участю  
(07 квітня 2023 року, Харків)

**2023 рік**

*Солоха М., Пежемський Є., Білик О.А.*

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В  
ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ,  
ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ..... 155-158

*Старкова І.В., Олексієва С.А., Старкова В.Д.,  
Чернявський А.В.*

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ДІАСТАЗУ ПРЯМИХ  
М'ЯЗІВ ЖИВОТА У ЖІНОК З ГІПОКІНЕЗІЄЮ ..... 159-164

*Poproshayev O.V., Bilyk O.A.*

ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF THE  
ORGANIZATION OF DISTANCE EDUCATION IN  
PHYSICAL EDUCATION USING INFORMATION  
TECHNOLOGIES ..... 164-177

*Tikhonova A.O., Kutsyi D.V.*

FIGURE SKATING - INFLUENCE ON HEALTH ..... 178-183

*Удовиченко А. О., Полякова А.О., Якименко О.С.*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ  
ЛЮДИНИ ..... 183-188

*Цигановська Н.В., Гончар В.В., Батулін Д.С.*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ  
ЗДОРОВ'Я МУЗИКАНТІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ ..... 188-194

Цигановська Н. В.  
завідувачка кафедри фізичної культури і здоров'я  
E-mail: [ncyganovskaa@gmail.com](mailto:ncyganovskaa@gmail.com)

Гончар В. В.  
старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я  
E-mail: [gonchar060574@gmail.com](mailto:gonchar060574@gmail.com)

Батулін Д. С.  
викладач кафедри фізичної культури і здоров'я  
E-mail: [batyanya1987@gmail.com](mailto:batyanya1987@gmail.com)

Харківська державна академія культури

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МУЗИКАНТІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ**

**Постановка проблеми.** Останніми роками спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і фізичної активності серед студентської молоді [4; 5]. У тезах розглянуто рівень фізичної активності здобувачів факультету музичного мистецтва Харківської державної академії культури, як одного з базових чинників для удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я

майбутніх музикантів-інструменталістів та виявлення шляхів підвищення фізичної активності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Для здобувачів, які вирішили стати високопрофесійними виконавцями, стан здоров'я і низька фізична активність стають гальмом у вдосконаленні виконавської техніки, що вимагає певного ступеня розвитку фізичних якостей і функцій, і нерідко призводять до виникнення професійних захворювань (травми перенапруги «переграна рука») [1; 2]. Провідними науковцями у галузі фізичного виховання Т. Ю. Круцевич, А. Г. Сухаревим, А. Г. Хрипковим, визначено, що об'єм цілеспрямованих занять фізичними вправами у здобувачів ЗВО повинен складати 8–10 годин на тиждень. Професійна діяльність фахівців музичного мистецтва багатоаспектна. Вона включає організаторську, педагогічну, виконавську, художньо-творчу роботу. Професія музиканта з боку психофізичних вимог до особистості відноситься до найбільш складних. Водночас з музичними здібностями виконавці повинні володіти розвинутими психофізичними якостями: швидкістю реакції, гнучкістю, координацією рухів, спритністю, статичної витривалістю, силою, рівновагою, рухливістю і стійкістю нервових процесів, здатністю до

активної саморегуляції психічного стану, а також хорошим станом функціональних систем (серцево-судинної, дихальної, нервової), опорно-рухового апарату.

**Мета дослідження:** виявити засоби та методи підвищення рівня фізичної активності у музикантів-інструменталістів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У Харківській державній академії культури створені сприятливі умови для забезпечення необхідного об'єму фізичної активності здобувачів факультету музичного мистецтва, а саме обов'язкові 4 години занять фізичним вихованням на тиждень, щоденні секційні заняття з настільного тенісу, ритмічної гімнастики, атлетизму та ін. Переглянуто та оновлено програми фізичного виховання з метою широкого використання інноваційних форм, методів та засобів фізичного виховання для більш ефективного впливу на професійно-прикладний розвиток у музичній освіті на всіх етапах навчання. Серед інноваційних форм, завдяки яким здобувачі залучаються до оздоровлення навіть у поза аудиторний час, є челенджи в соціальних мережах (#АктивнийЯХДАК, #віджиманняХДАК та ін.).

Нажаль більшість здобувачів факультету музичного мистецтва не пов'язують успішність занять музичним виконавством з функціональними можливостями організму, розвитком фізичних якостей [1; 3]. Причин тут декілька: стан здоров'я, низький рівень фізичної підготовленості, боязнь отримання травм (особливо рук, кісті, пальців), відсутність знань про користь фізичної культури і здорового способу життя. Це можна пояснити тим, що резерв здоров'я в 17–20 років здобувачам поки вистачає для професійної музично-виконавської діяльності. Оптимальний показник індексу фізичної активності передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двогодинну тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності.

Удосконалення виконавської техніки музиканта вимагає додаткових витрат часу. Часто цей дефіцит часу заповнюється за рахунок перебування на свіжому повітрі, прогулянок, за рахунок фізичного розвитку і підготовленості. Тому важливе місце у житті здобувачів факультету музичного мистецтва займає вміння раціональної організації вільного часу. Наші спостереження свідчать про нерациональний режим дня музикантів, доводять необхідність

його корекції через впровадження заходів підвищення фізкультурно-оздоровчої діяльності та підвищення мотивації до занять з фізичного виховання.

**Висновки.** Таким чином, зміцнення здоров'я здобувачів музичних спеціальностей визначається способом їхнього життя, який інтегрує потреби музикантів та відповідно до них види діяльності. Спосіб життя не можна нав'язати. Музикант-інструменталіст самостійно формує свій спосіб життя і своє мислення. Проте система фізичної культури має можливість вплинути на зміст та характер способу життя окремого здобувача, групи чи факультету, створюючи комфортні умови для всебічного гармонійного розвитку та фізичної активності студентства [2; 4; 6].

**Перспективи подальших наукових досліджень.** Фізична активність є важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я і профілактики професійних хвороб музикантів-інструменталістів. Отже, проблема фізичної активності і шляхи її вдосконалення на етапах музичної освіти до сьогодні вивчені недостатньо й потребують подальших досліджень.

**Список використаних джерел.**

1. Березуцька, М. С., Березуцький, В. І. *Професійні хвороби рук музикантів: одвічна проблема* / М. С. Березуцька, В. І. Березуцький // Музикознавча думка Дніпропетровщини: Збірник наук. статей, 2021. – вип. 2 (2). – С. 486-528.
2. Верблюдов І. Б. Індивідуальна тренувально-оздоровча програма / І. Б. Верблюдов. – Суми : Редакційно-видавничій відділ СумДПУ, 2006. – 72с.
3. 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.
4. Євстратов П.І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. – Чернівці, 2005.– С.209-211.
5. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — К., 2006. — № 4. — С. 12–15.
6. 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.