

Хоровий спів, вокал, релігійні співи молитов сприяють наближенню до духовності і відчуття їх корисної дії на практичному рівні: зменшення болі, підвищення життєвої сили і стійкості.

Існує стародавній метод зцілення за допомогою власного голосу – тонування.

Для цього потрібно вимовляти один звук протягом тривалого часу.

Єдиного звуку, який ефективно діє на всіх не існує. Потрібно кожному індивідуально підібрати такий звук, який діє найбільш ефективно. Часто користуються вимовленням приголосних звуків – гудіння, дзижчання, муркотіння.

Наприклад, промовляння звуку «м-м-м-м» допомагає швидко відновлювати нормальні голосові функції, нормалізувати тиск.

Викладачам і людям, які часто виступають відомий стан втоми голосу. Для зняття цього стану необхідно співати, або вимовляти голосні звуки із приголосною «л», наприклад, «ла-ло-лу-ле-лі».

У Стародавній Греції знали, що немає ліків більш цілющих, ніж пісня і використовували спів від депресії, від алкоголізму, головних болей.

Лікувальна дія співу пояснюється тим, що відбувається масажування голосових зв'язок, розширення об'єму легенів, і саме головне, на всіх етапах співу залучається свідомість. Саме тому наш голос відображає внутрішню енергію і напруження, забезпечує прямий доступ до підсвідомості, і викликає сильний терапевтичний ефект.

Звучання духовного співу викликає у слухачів зміну стану свідомості, сприяє зняттю важких переживань, гармонізує особу. Такий спів викликає резонанс в організмі слухача, усуваючи хвороби і розлади в діяльності внутрішніх органів. Крім того, часто використовують духовний спів у вигляді молитов, або мантр. При цьому кістки черепної коробки, грудної клітки і весь організм пронизує вібрація, яка приводить людину в стан повної гармонії із Всесвітом.

Отже, якщо впливати на хворий орган звуковими коливаннями або вібраціями певної частоти, то частота його вібрацій наблизиться до норми і він стане здоровим.

Деякі частоти коливань уже застосовують у медицині – інфрапроменями прогрівають певні частини тіла, коливання високої частоти застосовують для лікування простудних захворювань.

Звуки, які ви проспівуєте, будуть резонувати з вашим тілом, впливати на ваш серцевий і дихальний ритм, кровообіг, температуру і багато іншого.

Анотація:

В тезах висвітлюється благотворний вплив музичних і пісенних звуків на здоров'я людини. Розкрито механізм дії резонансу на клітини тіла людини, на психічний і духовний стан, підсилюють частоту коливання окремих органів людини.

Ключові слова: резонанс, вібрація, ритм, вокал, духовність

Здоров'я у системі цінностей студентів

Н.П. Єременко (Спичак), канд. фіз. вих.

Національний університет фізичного виховання та спорту України м. Київ

У системі цінностей студентів здоров'я займає одне з перших місць. Мотивом здорового способу життя та занять фізичною культурою студентів по рейтинговій оцінці є наступні показники: прагнення бути здоровим, бажання красиво виглядати, можливість виявити себе, інтелектуальний і духовний розвиток, наявність азарту й боротьби, можливість спілкування із друзями, досягнення спортивних результатів [1].

Поряд із самооцінкою в якості детермінанти відношення до здоров'я виступала свідомість його як цінності, його місця в структурі інших життєво значимих цінностей.

Розв'язання протиріччя між прагненням досягнення життєво важливих цілей та об'єктивною необхідністю бути здоровим можливо шляхом змінений умов життєдіяльності та неадекватних установок й стереотипів. Такий підхід передбачає апеляцію до мотиваційної структури особистості, її ціннісним орієнтирам.

Цінність здоров'я набуде достатньої дієвості, якщо усвідомлюватиме і практично утверджуватиме себе, своє цілісне (і фізичне й моральне) «Я» у суспільне значущих справах і поведінці. Така якість «Цінність здоров'я» і буде визначати гуманістично спрямовану життєдіяльність суб'єкта. У такій життєдіяльності й формуватиметься особистісна система, де гармонійно функціонуватимуть і цінність здоров'я і морально-духовні цінності людини. Звідси випливає, що виховна робота веде до забезпечення здоров'я студента, вона має бути стратегічно орієнтована на розуміння ним того факту, що бути здоровим - це його обов'язок [2,4].

Доцільно організований виховний процес має в кінцевому підсумку сформувати у вихованця індивідуальну концепцію здоров'я. Звичайно, подібна концепція не є такою, що суттєво відрізняється від відповідної соціальної моделі, прийнятої в суспільстві. Момент індивідуальності тут виникає завдяки суб'єктивним цінностям і установкам, які створюють неповторність даної особистості [3].

Формування мотивацій здорового способу життя засобами освіти та виховання має бути звернене до механізмів структури внутрішнього світу особистості.

Саме внутрішньо особистісні детермінанти стають визначальними між вербально усвідомлюваною цінністю здоров'я та реальною поведінкою.

Мотиви занять тим чи іншим видом рушійної активності змінюються з віком та соціальним статусом.

Так, жінок у віці 17-25 років (86%) приваблюють зайняття шейпінгом, спортивною аеробікою, ритмічною гімнастикою, танцями. Чоловіків - атлетична гімнастика, що включає фізичні вправи з обтяженнями для розвитку сили й збільшення об'єму м'язів. Однак у віці після 35 років в 65% у жінок мотиваційно-змістовні структури зміщуються у бік зміцнення здоров'я, і як наслідок, прояв інтересу до оздоровчої гімнастики, оздоровчому плаванню, рухам, пов'язаним з музикою, з розмаїтістю рухів. Стало бути, жінкам особливо потрібні такі види фізичної активності, які активізують аеробні можливості організму, підтримують необхідний тонус м'язової системи, а також пластичність і гнучкість. Для чоловіків у цьому ж віці характерні заняття оздоровчим плаванням, бодібілдингом, тенісом, боулінгом, більярдом, однак для них більше привабливі ігрові види рухової активності. Тому що гра сприяє розвитку творчості, активізації інтелекту, когнітивних процесів, знімає емоційні стреси й регулює спілкування.

В цілому можна вважати, що, чоловіки і жінки в процесі вибору виду рухової активності керуються різними мотивами. Загальним, є націленість тих що займаються на одержання "задоволення від занять, задоволення рухової потреби, на розвиток фізичних якостей. Для досягнення найбільшого ефекту від даних занять доцільно враховувати, насамперед, вікові особливості тих що займаються, їх фізичні й психічні можливості, особистісні потреби при виборі рухової активності.

Престижність здорового способу життя зростає в сучасному світі. Стало модним грати в теніс, займатися аеробікою, плаванням та іншими видами спорту, відвідувати тренажери і зали чи мати тренажери в домашніх умовах, стежити за своєю вагою, приймати вітаміни й харчові добавки.

Сучасна теорія і практика фізичного виховання й розвитку підростаючої особистості мусить оперативно відреагувати в плані зміни своєї мотиваційної основи

забезпечення навчально-виховного процесу на ту соціально-економічну ситуацію, яка визначає сутнісні характеристики нашого суспільства і в яку залучатиметься молода людина. Йдеться про втілення принципів ринкової економіки і широке використання відповідних їм важелів управління в усіх сферах суспільного життя, про суттєву децентралізацію в організації і здійсненні різних видів соціальної діяльності тощо. Всі ці процеси впливають і на актуалізацію проблем, так чи інакше пов'язаних із людським здоров'ям.

Перед сучасним фізичним вихованням у цьому зв'язку постає проблема забезпечення внутрішньої єдності цінності здоров'я особистості з базовими морально-духовними, сенсожиттєвими цінностями приведення цих цінностей у єдину систему. У такій системі і цінність здоров'я має бути підпорядкованою сенсожиттєвим цінностям, їхньою детермінуючою основою.

В період навчання у вузі у студентів не формуються достатньою мірою мотиви, потреби, ціннісні установки на постійне фізичне вдосконалення як невід'ємну рису особистості, як органічно необхідного компоненту духовного життя людини.

Специфічною особливістю фізичної культури є одночасна спрямованість на розвиток як фізичних так і моральних якостей особистості. Неможливо скласти повне уявлення про фізичну культуру, не виділяючи в ній активної творчої діяльності, не розглядаючи людину як суб'єкта і об'єкта цієї діяльності. Будучи суб'єктивним компонентом культури особистості, фізична культура людини проявляється у її ставленні до власного здоров'я, фізичного та морального вдосконалення. Культура особистості виявляється гармонійно пов'язаною з моральною та духовною культурою. Практика фізичного виховання не повинна зводитись лише до фізичного розвитку.

Заняття фізичною культурою повинні мати холистичну (цілісну) спрямованість тобто розвивати фізичні, психічні та духовні якості особистості. При організації процесу фізичного виховання у вузі таке розуміння проблеми формування особистості не береться до уваги. Вирішуються окремі питання фізичного виховання - розвиток фізичних якостей, й практично не висвітлюються проблеми безпосередньо фізичної культури.

Основна задача виховання вбачається в цілісному оволодінні світом культури. В цьому й полягає, на наш погляд, відвертання від рішення окремих проблем фізичного виховання до вирішення проблем безпосередньо фізичної культури.

Фізичне виховання ставить проблему забезпечення внутрішньої єдності цінності здоров'я людини з морально-духовними цінностями, прийнятими в суспільстві, і на цій основі - гармонійного розвитку особистості.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Концепция саногентрической стратегии здравоохранения. Журнал АМН Украины / Апанасенко Г.Л., 2006, том.2, с.341-348.
2. Никифоров Г. С. Психология здоровья : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / Никифоров Г. С. – СПб. : Питер, 2003. - 132 с.
3. Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я в Україні». - К., МОЗ. Центр медичної статистики. – 2005. – 395 с.
4. <http://www.cdc.gov/obesity/data/trends.html>