

УДК 371. 3796 (045)

**МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

кандидат педагогічних наук, доцент Орленко Н. А.,

кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, Турчина Н. І.,

старший викладач кафедри спортивної підготовки, Совгіря Т. М.

Національний авіаційний університет, Україна, Київ

У статті розглядається вплив музики на емоційний стан людини. Результати дослідження доводять, що музичний супровід під час занять з фізичного виховання позитивно впливає на психологічний та функціональний стан (самопочуття, активність та настрій) студентів НАУ. З'ясовано, що при підборі музики до занять з фізичного виховання необхідно враховувати музичні смаки студентів, а також темп музичного супроводу. Доведено, що наприкінці заняття з музичним супроводом більшість студентів відчувала прилив сил, запал, оптимізм, що вказує на ефективне зняття за допомогою музики психоемоційного напруження у студентів, яке вони отримують під час навчання.

Ключові слова: музичний супровід, емоційний стан, фізичне виховання.

Орленко Н. А., Турчина Н. І., Совгіря Т. М. Музыкальное сопровождение как фактор влияния на психологическое состояние студентов во время занятий по физическому воспитанию/ Национальный авиационный университет, Украина, Киев

В статье рассматривается влияние музыки на эмоциональное состояние человека. Результаты исследования доказывают, что музыкальное сопровождение во время занятий по физическому воспитанию положительно влияет на психологическое и функциональное состояние (самочувствие,

активність і настроєння) студентів НАУ. Вияснено, що при підборі музики к заняттям по фізическому воститанію необхідно учитывати музикальние вкусы студентів, а также темп музикального супроводження. Доказано, що в кінце заняття с музикальним супроводженням більшість студентів чувствовала прилив сил, пыл, оптимизм, что указывает на ефективне снятие с помощью музыки психоэмоционального напругения у студентів, которое они получают во время обучения.

Ключевые слова: музикальне супроводження, емоциональне состояние, фізическое воститание.

Orlenko N. A., Turchina N. I., Sovgiryia T. M. Musical accompaniment as a factor of influence on the psychological health of students during physical education classes/ National Aviation University, Kiev, Ukraine

This article examines the influence of music on emotional state. Results of the study show that the background music during physical education classes have a positive effect on psychological and functional status (health, activity and mood) students of NAU. It was found that the selection of music to physical education classes should take into account students' musical tastes and tempo music. It is proved that at the end of classes in music, most students felt a surge of strength, enthusiasm, optimism, indicating the effective removal through music of emotional stress to students that they receive the training.

Key words: musical illustration, emotional state, physical education.

Вступ. Фізична культура особистості студентів характеризує якісну сторону її освіченості, фізичну підготовленість, яка знаходить відображення у різних видах і формах рухової активності. Тому пріоритетними завданнями фізичного виховання студентської молоді є спрямованість до фізкультурно-оздоровчих занять на покращення здоров'я, підвищення функціональної і рухової підготовленості та формування здорового способу життя.

Вдосконалення процесу фізичного виховання з метою вирішення окремих завдань потребує наукового обґрунтування ефективних форм, засобів та

методів організації фізкультурно-оздоровчих занять. Так, на нашу думку, введення музикального супроводу під час занять з фізичного виховання може позитивно впливати на психологічний та функціональний стан студентів.

Вплив музики на психологічний стан людини був відомий ще з давніх часів, в якому виділяли три напрями впливу музики на людський організм на: духовну сутність людини, інтелект та фізичне тіло. Вважається, що музика може посилювати будь-яку радість, заспокоювати печаль, пом'якшувати біль і навіть виганяти хвороби.

Широке використання музики з метою впливу на стан людини представлено у багатьох наукових дослідженнях [1, 3, 5]. Однак більшість з них стосується галузі медицини і психології. Доказано, що впливаючи на фізіологічні процеси організму людини, музика сприяє підвищенню амплітуди дихання, легеневої вентиляції. Підвищення емоційного тону і покращення роботоздатності спрощує процес навчання руховим діям.

Музика, яка сприймається слуховими рецепторами, впливає на загальний стан організму людини, викликає реакції, які пов'язані зі змінами системи кровообігу та дихання. Так, дослідник В. М. Бехтерев підкреслював таку особливість і доказував, що якщо встановити механізми впливу музики на організм, то можна викликати або посилити збудження. Науковець П.І. Анохін, який вивчав питання впливу мажорного і мінорного ладу на стан організму, робить висновок що раціональне використання методичної, ритмічної та інших компонентів музики допомагає людині протягом праці та відпочинку [1].

Крім того, музика у фізичному вихованні використовується як фон для зняття монотонності від однотипних багаторазово повторюваних рухів, як лідер, що задає темп і ритм вправ, які виконуються. Музичний супровід збільшує емоційність заняття, позитивні емоції і викликає прагнення виконувати рухи енергійніше, що посилює їх вплив на організм. Спеціальні фізіологічні дослідження виявили вплив музики на різні системи людини. Ефективність використання музики та заняттях з фізичного виховання сприяє формуванню естетичного та морального виховання дітей та молоді.

Також, на нашу думку музика сприяє спортивним рекордам, діє як допінг., Якщо під час ранкової зарядки включити енергійну мелодію, спостерігається збільшення активності, а запас бадьорості може зберігатися не одну годину після тренування. Професіонали радять слухати швидку музику під час занять спортом і повільну в момент відпочинку.

За даними досліджень Л. Я. Дорфмана, «вплив музики на емоційне збудження людини залежить від сили – слабкості нервової системи. У «сильних» активація зростає у порівнянні з фоном при будь-якій музиці (повільній, швидкій мінорній, повільній чи швидкій мажорній), а у «слабких» – при швидкій музиці будь-якого ладу» [2, с. 284].

Як показала Л. Р. Фахрутдінова, «виникнення емоції того чи іншого знаку залежить від звичної (для даної культури) чи незвичної музики. Звична музика викликає в основному позитивні емоційні переживання (задоволення, радість, блаженство, щастя) або сум; незвична музика – емоційно-негативно забарвлені стани (апатію, утому, млявість)» [2, с. 284].

Крім того, вплив музики на людину обумовлений насамперед її психоемоційним станом. Якщо музика гармонує з цим станом, то вона здатна справити позитивний вплив. Якщо ж гармонії немає, то вплив музики на людину буде вкрай негативним.

Таким чином, дуже важливо правильно обрати відповідний темпоритм, знайти точну відповідність руху внутрішньому змісту музики, що призведе до розуміння органічного взаємозв'язку музики і руху. Так, магічна сила музики здібна впливати не тільки на духовний, але і фізичний стан людини. Синтез музики і фізичних вправ, дозволяє створювати не тільки єдиний оздоровчий простір, але і сприяє підвищенню ефективності навчальних занять з фізичної культури [3, с. 53].

Мета роботи полягала у виявленні впливу музичного супроводу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання.

Для виконання запланованих дослідницьких заходів нами використовувалась система методів: теоретичного аналізу та узагальнення

науково-методичної літератури; психологічного та педагогічного спостереження, самоспостереження, опитування, бесіди, анкетування; «Опитувальник» САН [4], оперативна оцінка самопочуття, активності та настрою; загальноприйняті методи математичної статистики.

Для досягнення поставленої мети, нами в процесі занять активно використовували спеціальні музично-ритмічні і танцювальні рухи, які допомагають навчити володіти своїм тілом, координувати рухи, погоджуючи їх з рухами всієї групи, учать орієнтуватися у просторі, укріплюють основні види рухів, сприяють освоєнню елементів танцювальних рухів, причому, залежно від вибору засобів, заняття з фізичного виховання можуть мати переважно атлетичний, танцювальний, психорегулюючий або змішаний характер.

Педагогічні спостереження проводилися з метою визначення нових організаційних форм фізичного виховання, уточнення змісту навчального матеріалу, методів проведення занять, відповідності об'єму й інтенсивності навантажень, інтервалів відпочинку у процесі занять фізичними вправами. Під час дослідження зверталась увага на індивідуально-типологічні особливості студентів, реакцію організму на задані фізичні навантаження, підбір оптимальних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей студентів.

Запропонований „Опитувальник” складався з 30 пар протилежних характеристик, за яким досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара являла собою шкалу, на якій відмічається ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики стану. Дослідження проводились під час занять з фізичного виховання зі студентами 1-2 курсів в кількості 82 особи.

На першому етапі дослідження студентам було запропоновано оцінити свій стан за допомогою «Опитувальника» САН на початку заняття та після заняття без музичного супроводу.

На другому етапі дослідження студентам було запропонований музичний супровід під час проведення заняття з фізичного виховання з можливістю

вибору музики на свій погляд та смак. Проведення опитування САН до та після заняття.

На третьому етапі проведений аналіз отриманих даних, підведення підсумків, складання висновків з урахуванням даних математичної статистики, формування практичних рекомендацій.

Під час проведення дослідження нами були отримані наступні результати, які представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники зміни психологічного стану студентів 1-2х курсів НАУ на заняттях з фізичного виховання в% (без музики, з музикою).

САН	Коли проводилось тестування	Не сприятливе функціональне становище (в%)		Нормальне функціональне становище		Сприятливе функціональне становище	
		Без музики	З музикою	Без музики	З музикою	Без музики	З музикою
Самопочуття	До заняття	22%	25%	47%	28%	31%	47%
	Після заняття	16%	17%	50%	27%	34%	56%
Активність	До заняття	66%	28%	19%	26%	16%	46%
	Після заняття	37%	8%	18%	12%	55%	80%
Настрій	До заняття	19%	16%	25%	23%	56%	62%
	Після заняття	15%	8%	12%	11%	73%	81%

Аналізуючи дані таблиці 1, що відображають зміни в психологічному стані студентів на занятті без музичного супроводу та з ним, можна сказати, що студенти знаючи про те, що заняття буде проходити з музичним супроводом знаходились в стані очікування, їх емоційний настрій був позитивним і вихідні показники САН були вищі, ніж перед заняттям без музичного супроводу.

При виборі музичного супроводу (на занятті) студентами була надана перевага сучасним музичним композиціям, що мають чіткий ритм і позитивне емоційне забарвлення.

Зазначимо, що заняття з музичним супроводом проходило в обстановці повного взаєморозуміння «викладач–студент–викладач», загальнорозвиваючі вправи виконувались із задоволенням та більшим бажанням, ніж без музичного

супроводу. Студенти активно включались у роботу, були більш уважнішими і зібранішими, коли цього вимагав викладач. З іншого боку, в ході «музичного» заняття присутнім було почуття радості, єднання і відчувалась святкова атмосфера.

За допомогою музики у деяких студентів було послаблене зайве збудження, в інших – сумний настрій змінився на гарний, у третіх – з'явилась бадьорість і зникла втома. Наприкінці заняття більшість студентів відчувала прилив сил, запал, оптимізм, що вказує на ефективне заняття за допомогою музики психоемоційного напруження у студентів, яке вони отримують під час навчання (особливо студенти 1-го курсу).

Показники оперативної оцінки самопочуття студентів після заняття з фізичного виховання (з музичним супроводом) збільшилась на 33% відносно показників отриманих після проведення заняття без музичного супроводу. Показники оперативної оцінки активності – збільшились на 6%, показники оперативної оцінки настрою – збільшились на 35%.

Висновки.

Таким чином, на нашу думку, музика сприятливо впливає на психологічний стан (самопочуття, активність, настрої) студентів на заняттях з фізичного виховання. Важливе значення має підбір музики до занять з фізичного виховання, де важливо враховувати музичні смаки студентів, а також темп музичного супроводу.

На основі отриманих даних дослідження можливо рекомендувати використання музичного супроводу в ході проведення занять з фізичного виховання для поліпшення функціонального та емоційального самопочуття студентів.

Література:

1. Строгова Н. В. Влияние музыки на психоэмоциональное состояние человека / Н. В. Строгова: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/516025/>

2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2-е изд. – СПб. : Питер, 2013. – с. 773.
3. Кравченко О. І. Використання музики на заняттях з фізичного виховання студентів консерваторії / О. І. Кравченко. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. //науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 8. – 128 с.
4. Практикум по основам психологии: Тексты и хрестоматия. Учебн. пособ. для студентов медицинского института / Составитель – В. А. Мельников. Симферополь: «СОНАТ», 1997. – 254 с.
5. Багрій Н. Ф. Роль ритму і темпу в підвищенні ефективності занять фізичного виховання студентів / Н. Ф. Багрій: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://studentam.net.ua/content/view/7723/97/>

References:

1. Strohova N. V. Vlyianyie muzyky na psykhoemotsyonalnoe sostoianye cheloveka / N. V. Strohova: [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupa: <http://festival.1september.ru/articles/516025/>
2. Ylyn E. P. Emotsyy y chuvstva. 2-e yzd. – SPb.: Pyter, 2013. – s. 773.
3. Kravchenko O. I. Vykorystannia muzyky na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia studentiv konservatorii / O. I. Kravchenko. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. //naukovy zhurnal. – Kharkiv, KhOVNOKU-KhDADM, 2011. – № 8. – 128 s.
4. Praktykum po osnovam psykholohyy: Teksty y khrestomatyia. Uchebn. posob. dlia studentov medytsynskoho ynstytuta / Sostavytel – V. A. Melnykov. Symferopol: «SONAT», 1997. – 254 s.
5. Bahrii N. F. Rol rytmu i tempu v pidvyshchenni efektyvnosti zaniat fizychnoho vykhovannia studentiv / N. F. Bahrii: [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://studentam.net.ua/content/view/7723/97/>