



Засоби впливу на працездатність здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання

Артем Чередніченко

Вивчення та оцінка працездатності молоді на заняттях з фізичного виховання необхідні насамперед з позиції соціально-гігієнічного підходу, заснованого на медико-статистичних показниках, педагогічних спостереженнях філософсько-соціологічного осмислення. Перше — це оцінка фізичного стану; друге — оцінка свого самопочуття, бажання вчитися і бути готовим до праці та формування здорових потреб у життєдіяльності. Фізичний стан характеризується ступенем готовності людини виконувати м'язові та трудові навантаження різного характеру в певний відрізок часу, що залежить від рівня фізичних якостей та функціональних можливостей окремих систем організму.

Постає питання збереження та відновлення працездатності, а також енергетичних ресурсів організму. Існує багато наукових напрямів та спеціальностей, які досліджують таку проблему, а саме: медицина, охорона праці, гігієна та інші. Також вирішення цих завдань покладено на фізичне виховання різних груп населення. В межах зазначеної спеціальності науковцями вивчаються питання оптимізації та відновлення працездатності шляхом створення певних психолого-педагогічних умов, до яких відносяться: створення чіткого ритму та режиму освітнього процесу; регулярні спеціально-організовані та самостійні заняття з фізичного виховання, використання його різних форм та засобів (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпаузи та фізкультхвилинки

протягом навчального дня; відвідування спортивних секцій за місцем проживання, загартування тощо); раціональне харчування, дотримання норм та правил особистої гігієни, охорони праці, систематичний контроль та самоконтроль різних показників фізичного стану; організація раціонального (активного та пасивного) відпочинку; використання засобів психоемоційного відновлення, організація сприятливих зовнішніх умов щодо навчання, створення позитивного емоційного фону, переключення уваги, думок, відновлювальні заходи (читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів, за можливістю тощо). Аналіз використання засобів музичної виразності до зазначеної проблеми показав, що питання залишається недостатньо вивченим. Різнобічний вплив музики на психофізичний стан людини обумовив застосування її до оптимізації та відновлення працездатності.

Автори [1–3] зазначають, що певні музичні лади можуть викликати або посилити збудження та впливати на стан організму; раціональне використання різних компонентів музики допомагає людині протягом праці та відпочинку. Проблемі впливу музики на людину присвячено багато сучасних наукових досліджень, переважна більшість з яких стосується впливу музики з лікувально-профілактичною метою (В. С. Гриньова (2015), М. Крет, Н. Левчук (2021), Л. М. Литвинчук (2015), О. С. Стеценко, В. М. Пестунов з авт. (2010), Т. Демчук (2013) та інші. Ав-

тори О. В. Нарішкіна, В. В. Плохих (2015), О. В. Гант, І. Г. Біленька (2019), Л. М. Литвинчук (2015), А. А. Голева, Ю. В. Тьомкіна (2017), О. В. Шевяков, Я. А. Славська (2016), І. М. Мельник, А. Е. Усікова (2014), В. О. Баранова, А. В. Копитова (2016), О. В. Бажан (2017), О. В. Гевко, Є. Б. Яворська (2016), вивчали вплив певних музичних жанрів та напрямів, а також окремих засобів музичної виразності. Деякі автори К. П. Дьомін, С. П. Дьомін (2009), О. В. Гант, І. Г. Біленька (2019) пропонували застосовувати власне музикування доступними засобами. Авторами О. В. Нарішкіною, В. В. Плохих (2015), О. В. Гантом, І. Г. Біленькою (2019), Я. А. Славською (2016), І. М. Мельник, А. Е. Усіковою (2014) проведено експериментальні дослідження з зазначеної проблематики. З огляду науково-методичної літератури також можна зазначити недостатню вивченість питання впливу форми та змісту музичного твору, його окремих засобів музичної виразності, а також музичних жанрів та напрямів на працездатність та відновлення. Також ми вважаємо, що недостатня кількість досліджень має емпіричні результати. Переважна більшість розглянутих наукових досліджень проводилась різними фахівцями з різних галузей знань та певна з них — фахівцями з фізичного виховання. Зважаючи на зазначені положення, вважаємо обрану тему актуальною, що потребує подальшого наукового дослідження та розширення наукових показників саме в галузі фізичного виховання.

Результати дослідження показано у табл. 1.

Аналіз за предметом дослідження довів, що всі без винятку автори зазначають, що певна музика позитивно впливає на функційний стан людини, 9 авторів зазначають, що музика (музикотерапія) має лікувальний (терапевтичний вплив). Проте недостатня кількість досліджень присвячена тому, що саме впливає на людину: музичні жанри та напрями (8 авторів), окремі засоби музичної виразності (бавторів), власне музикування на шу-

мових та інших інструментах (активне музикування) — 2 автори та форма (зміст) твору (1 автор). На наш погляд, недостатньо сучасних наукових праць присвячено лабораторним експериментальним дослідженням за даною проблематикою (4 автори). За думкою фахівців, особливої уваги потребує саме зміст музичного матеріалу та його вплив на людину. Більшість досліджень торкаються деяких засобів музичної виразності, а саме — темпу, мелодії, динаміки, ладу. Значно менше досліджень присвячено метроритмічній характеристиці музичного матеріалу та його формі. Ми вважаємо, що зазначена проблема повністю не вирішена та потребує теоретичного та експериментального дослідження. В освітній програмі з фізичного виховання ХНЕУ ім. С. Кузнеця є теми, що присвячені психічній саморегуляції та відновленню працездатності після навчального (трудового) навантаження. Ми вважаємо, що психолого-педагогічний напрямок відновлення та відпочинку (засобом якого є музичний матеріал), в поєднанні з іншими напрямками, буде сприяти вирішенню питання якнайшвидшого позитивного впливу на функційний стан здобувачів вищої освіти.

Результати анкетування показано на рис. 1–3.

За результатами опитування можна зазначити, що переважна більшість здобувачів вищої освіти (97,09 %) вважають, що музичний супровід самостійних занять фізичними вправами позитивно впливає на їх рівень самопочуття, активності та настрою; 63,11 % вважають розважальну музику найкращим жанром та однакова кількість респондентів (24,27 %) вважають, що народна музика та інші музичні жанри підвищують показники рівня самопочуття, активності та настрою під час самостійних занять фізичними вправами; 72,81 % вважають, що прослуховування музичних творів прискорює відновлення рівня працездатності, 18,45 % вважають, що це не впливає на час відновлення, 8,74 % зазначили, що не можуть відповісти на запитання.

Таблиця 1

Аналіз та узагальнення сучасних наукових досліджень щодо змісту певної музики та її впливу на функціональний стан та здоров'я людини за компонентами

№ з.п.	Автор(и), рік	Компоненти аналізу						
		Вплив		Зміст певної музики, що впливає				Дослідження
		Лікувальний (терапія)	Психолого-педагогічний	Музичні жанри (напрями)	Окремі засоби музичної виразності	Власне музикування	Форма та зміст твору	
1	О.С.Стеценко, В.М.Пестунов з авт. (2010)	-	+	-	-	-	-	-
2	К.П. Дьомін, С.П.Дьомін авт. (2009)	-	+	-	-	+	-	-
3	В.С. Гриньова (2015)	+	+	-	-	-	-	-
4	О. Гнепа (2019)	-	+	-	-	-	-	-
5	Т.К. Касьян (2009)	-	+	-	-	-	-	-
6	М. Крет, Н. Левчук (2021)	+	+	-	-	-	-	-
7	Д. В. Мельник (2016)	-	+	-	-	-	-	-
8	І.В.Малашевська, М. М. Лазука (2021)	+	+	-	-	-	-	-
9	Л. М. Литвинчук (2015)	+	+	-	-	-	-	-
10	Л.М.Балабанова, Т.Д. Репіна (2017)	-	+	-	-	-	-	-
11	Т. Демчук. (2013)	+	+	-	-	-	-	-
12	О. В.Наришкіна, В. В. Плохих (2015).	-	+	+	-	-	-	+
13	В.С. Павленко, О.В. Білостоцька (2014)	+	+	-	-	-	-	-
14	О.В. Гант, І.Г. Біленька (2019)	-	+	+	+	+	+	+
15	Л. М. Литвинчук (2015)	-	+	-	-	-	-	-
16	А.А. Голєва, Ю.В Тьомкіна (2017).	-	+	+	-	-	-	-
17	О. В. Шевяков, Я. А. Славська (2016)	-	+	+	-	-	-	+
18	В.І. Терещенко, П.Є. Лівак з авт. (2021).	-	+	-	-	-	-	-
19	І.М. Мельник, А.Е. Усікова (2014).	-	+	+	+	-	-	+
20	В.О. Баранова, А.В. Копитова (2016)	+	+	+	+	-	-	-
21	Н.Вальчишин (2015).	-	+	+	+	-	-	-
22	О.В. Гевко, Є.Б. Яворська (2016).	+	+	-	+	-	-	-
23	Бажан О.В (2017).	+	+	+	+	-	-	-
Результат аналізу		9	23	8	6	2	1	4

Питання №1. Як впливає музичний супровід (виходячи з власних уподобань) самостійних занять фізичними вправами на рівень Вашого самопочуття, активності та настрою (можливий один варіант відповіді)?

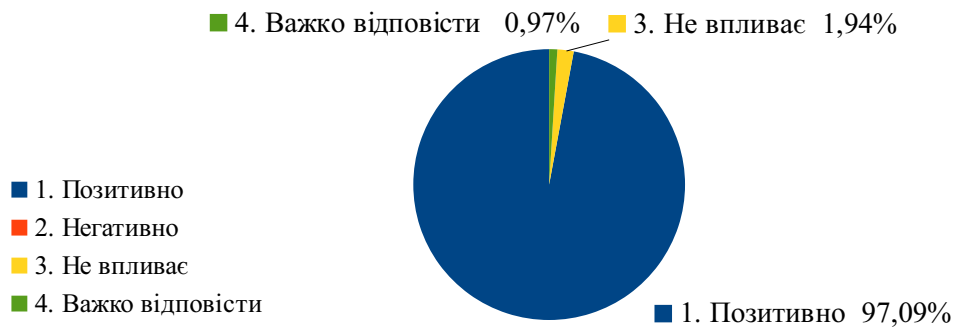


Рис. 1

Питання №2. Прослуховування аудіовідеозаписів яких музичних жанрів підвищує показники рівня Вашого самопочуття, активності та настрою під час самостійних занять фізичними вправами?
(можливі декілька варіантів відповіді)

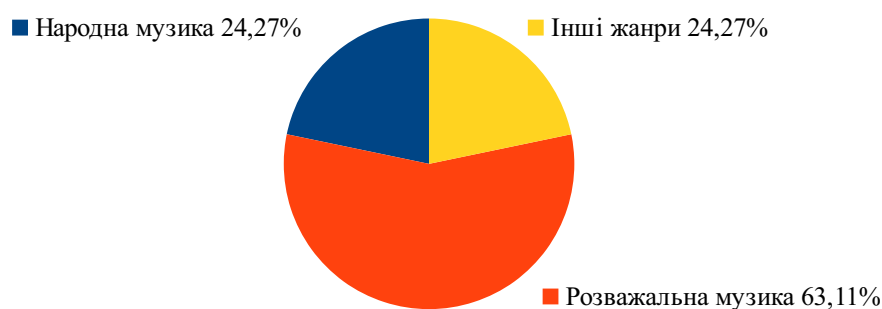


Рис. 2

Питання №3. Як впливає прослуховування музичних творів (наживо чи аудіовідеозаписів, виходячи з власних уподобань) на відновлення рівня Вашої працездатності (можливий один варіант відповіді)?

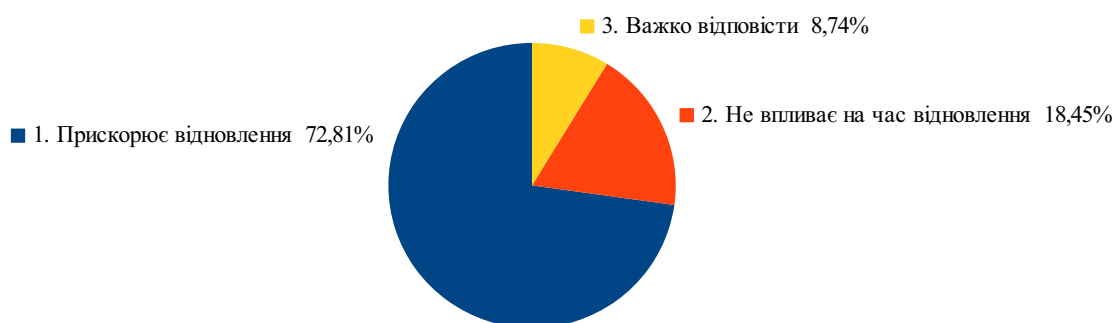


Рис. 3

Науковцями доведено, що певна музика позитивно впливає на функційний стан людини та має лікувальний (терапевтичний) вплив. На наш погляд, потребує подальшого дослідження вплив певних музичних жанрів та напрямів, окремих засобів музичної виразності, форма (зміст) музичного матеріалу. Ми вважаємо, що необхідним залишається проведення лабораторних експериментальних досліджень за даною проблематикою. Спираючись на результати соціологічного опитування, ми вважаємо за необхідне проведення спеціально організованих занять з фізичного виховання виключно з музичним супроводом, бажано з використанням розважальної та народної музики. Також зазначаємо, що необхідно розробляти та обґрунту-

вати разом з фахівцями з музичного мистецтва спеціальні педагогічні умови щодо впливу музики на функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Література

1. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язберезувальної технології виховання студентської молоді // Витоки педагогічної майстерності. 2015. №16. С. 20–28.
2. Бартків О. С. Музика як засіб фізичного виховання молодших школярів // Молодь і ринок. 2017. №3. С. 36–40.
3. Кравченко О. І. Використання музики на заняттях з фізичного виховання

студентів консерваторії // Pedagogy of Physical Culture and Sports. 2011. №8.

4. *Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)»* : навч. посіб. / укл. В. А. Товт, І. І. Маріонда. Ужгород : ТОВ «Бест-прінт», 2022. 225 с.

5. *Товт В.А.* Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ» // Зб. наук. праць за матеріалами І наук.-практ. конф. з міжнар. участю «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі», м. Ужгород, 19–20 квітня 2018 року. Ужгород : ТОВ «Бест-прінт», 2018. С. 65–68.

15.02.2023

Відомості про автора:

Чередніченко Артем Вікторович — старший викладач кафедри здорового способу життя та безпеки життєдіяльності; Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця; Харків, Україна; e-mail:surz@ukr.net; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2517-3170>; науковий керівник — доктор педагогічних наук О. А. Мкртічян