

## **ВПЛИВ МУЗИЧНОГО СУПРОВІДУ НА ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТБОЛ-АЕРОБІКОЮ**

У статті розглядається вплив музичного супроводу на психоемоційний стан студенток під час занять з фітбол-аеробіки. Результати дослідження доводять, що музичний супровід позитивно впливає на психічний та морфо-функціональний стан (активність, самопочуття та настрої) студенток вищих навчальних закладів. З'ясовано, що при підборі музики до занять з фітбол-аеробіки необхідно враховувати музичні смаки студенток, а також темп музичного супроводу в залежності від частин заняття (враховувати правильність підбору музику для кожної окремої частини заняття та специфіку даного виду оздоровчої аеробіки). Доведено, що наприкінці заняття з музичним супроводом більшість студенток відчували приплив сил, оптимізм, психоемоційне напруження, що вказує на ефективність проведення заняття з фітбол-аеробіки.

**Ключові слова:** музичний супровід, психоемоційний стан, фітбол-аеробіка, студентки.

**Постановка проблеми.** З найдавніших часів і до сьогодні вивчалася дія музики на психіку, фізичний стан людини і її поведінку. Цілющі можливості музики відомі людям з глибокої давнини. Про це свідчать і старовинні тексти великих письмових культур, і етнографічні дослідження медичних традицій в неписьменних суспільствах, досі існуючих у віддалених куточках нашої планети [8].

Відомо, що музичний супровід на заняттях відіграє значну роль в створенні сприятливого психічного комфорту, гарного настрою, зняття нервової напруги, підвищення емоційного і фізичного тону су і позитивно впливає на оздоровлення організму в цілому [4].

Ефективність та інтерес до занять з фітбол-аеробіки у студенток залежить від якості музичного супроводу, що використовується. На заняттях з фітбол-аеробіки застосовується сучасна молодіжна музика, на яку "накладаються" відповідні їй за стилем рухи танцювального характеру [1]. Це обумовлює необхідність належної підготовки викладача-тренера з фізичного виховання. Існує чітка залежність ефективності

заняття від уміння викладача-тренера проводити різноманітні види вправ під музичний супровід, наповнювати заняття з фітбол-аеробіки естетичним смаком, звертати увагу студенток до виразних, точних і гарних рухів [1]. В даний час дуже актуальні дослідження в сфері правильності та доцільності підбору музичного супроводу та впливу її на психоемоційний стан студенток під час заняття з фітбол-аеробіки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Багато авторів, які вивчали використання музики в фізичному вихованні (А. Г. Брикін, 1971; В. А. Кручинін, 1974; Т. Т. Ротерс, 1989; Ю. Г. Коджаспіров, 1998; С. І. Кулагін, 2003; В. М. Цветков, 2004; С. М'ялук, 2005) відзначають, що музичний супровід сприяє підвищенню фізичної працездатності, розвитку координації рухів, виховує почуття і розуміння ритму, такту мелодії і відповідної їм краси та виразності рухів, музичного смаку.

**Мета дослідження:** розробити науково-методичні підходи та дослідити значення музичного супроводу в покращенні психоемоційного стану студенток під час занять фітбол-аеробікою.

**Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати в науковій та методичній літературі вплив музики на психоемоційний стан студенток під час занять з фітбол-аеробіки; 2. Дослідити правильність підбору музичного супроводу до відповідної частини заняття з фітбол-аеробіки; 3. Визначити зміст музичних вподобань студенток і створити практичні рекомендації щодо використання музичного супроводу на заняттях з фітбол-аеробіки.

**Методи та організація дослідження:** Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, соціологічний метод дослідження (анкетування), порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.9 “ Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації ” (номер державної реєстрації 0111U001735).

Для виявлення ефективності занять з фітбол-аеробіки та ролі музичного супроводу в покращанні психоемоційного стану зі студентками Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка було проведено анкетування. В анкетуванні взяло участь 80 студенток 1–4 курсів, які зараховані до основної медичної групи і відвідують секційні заняття з фітбол-аеробіки. Дослідження відбувалося жовтень–грудень 2015 р.

**Виклад основного матеріалу.** Позитивний вплив музики на психоемоційний стан людини і його організм безмежний. Це

проявляється в удосконаленню рухових здібностей, розвитку музичних здібностей, накопиченні знань, у виникненні сильних емоційних переживань і прагнення до творчості [2]. Музикана заняття з фітбол-аеробіки використовується для зняття однострійності від однакових багаторазових повторювань. Музичний супровід покращує емоційність заняття з фітбол-аеробіки, позитивні емоції викликають прагнення виконувати рух енергійніше, що посилює їх вплив на організм. Музика може бути використана і як фактор навчання, тому що рух легше запам'ятати. При підборі музики до занять з фітбол-аеробіки треба враховувати два основних моменти: музичні смаки тих, хто займається та темп музичного супроводу [5, 6].

За допомогою засобів музики можна впливати на психіку людини, регулювати діяльність різноманітних органів та систем людського організму, а також підвищувати інтерес до занять зі фітбол-аеробіки [7]. Знання та вміння в галузі музики спроможні значно підвищити рівень професійної майстерності тренера-викладача з фітбол-аеробіки та покращити ефективність занять. За Є. С. Крючком (2002 р.) є ряд вимог до музикальної підготовленості тренера-викладача під час занять з фізичного виховання [1, 6]:

- вміння проводити вправи у відповідності з музичним супроводом: вчасно повідомляти команди та спеціальні жести для початку та закінчення вправ; проводити вправи у відповідності до структури музики; проводити ритмічний підрахунок у відповідності з розміром музики;

- вміння складати вправи у відповідності з “музичним квадратом” (на 2, 4, 8, 16 і т.д. в геометричній прогресії рахунків);

- вміння підбирати та складати вправи в різних ритмічних поєднаннях;

- вміння підбирати музику до окремих вправ, танцювальних комбінацій та зв'язок та ін.;

- вміння складати вправи на задану музику у відповідності до змісту, форми та ритму музики;

- вміння складати фонограми для різних комплексів вправ, а також для змагальних програм. Для правильного складання фонограми, а також побудови вправи у відповідності з музикою та розподілу навантаження на заняття з фітбол-аеробіки необхідно враховувати взаємозв'язок кількості рухів та кількості музичних акцентів за одну хвилину [6].

- в залежності від змісту та спрямованості заняття з фітбол-аеробіки тренер-викладач повинен вміти підбирати відповідний музичний супровід. Перевагу слід надавати музичним композиціям,

які мають чіткий ритм, музика та пісні, які використовуються під час занять з фітбол-аеробіки повинні викликати позитивні емоції та підвищення настрою [3, 7].

Існують певні правила підбору музичного супроводу для занять з фітбол-аеробіки [3, 9] :

- хореографічні комбінації, в яких використовується музичний супровід, темп якого менше 100 акц./хв, називають композиціями повільного темпу (використовуються в стретчингу);

- музичні твори в темпі 100–120 акц./хв застосовуються в підготовчій або в заключній частині заняття;

- темп 110–130 акц./хв використовують найчастіше при виконанні комплексу силових вправ (у положенні лежачи, сидячи на підлозі);

- при складанні музичних композицій використовується музика в темпі 130–160 акц./хв – це аеробна серія, виконання вправ і їх повторення в швидкому темпі.

При складанні комбінацій підбирається музика з поєднанням чіткого ритму і сильних ритмічних ударів:

- темп повільний (джаз, блюз, лірична) – 40–60 акц./хв. Характер рухів – вправи на дихання, розслаблення; м'які, плавні рухи;

- темп помірний (марш, пісні) – 70–80 акц./хв. Характер рухів – ходьба, махи;

- темп середній (танцювальна музика, пісні, твори чіткого розміру) – 90–120 акц./хв. Характер рухів – гімнастичні вправи, загальнорозвиваючі, танцювальні рухи;

- темп швидкий – 130–140 акц./хв. Характер рухів – махи, біг, стрибки.

- темп дуже швидкий (рок-н-рол, шейк) – 150 акц./ хв. і швидше. Характер рухів – біг, підскоки, диско-танці.

У підготовчій частині занять фітбол-аеробікою слід застосовувати музичний супровід для організації студенток, що активізує увагу і здатний настроїти організм на ритм тренувального процесу [9]. В цій частині треба цілеспрямовано підбирати музику, яка своєю динамікою регулює ступінь навантаження і розслаблення працюючих м'язів, характер підвищення або виснаженості м'язових зусиль та гнучкість виконуваних рухових дій. При цьому виникає згадженість музики та гнучкості тіла, що доставляє студенткам отримувати естетичну насолоду, підвищує інтерес та гармонійне задоволення від виконаного фізичного навантаження [9].

Для основної частини заняття з футбол-аеробіки характерно підбирати музичний супровід, перш за все відповідний за своїм

темпом і характером звучання виконуваних вправ. Як правило, темп збільшується в залежності від режиму роботи: від 130–140 акц./хв (аеробний) до 150–160 акц./хв (анаеробний). В основній частині заняття з фітбол-аеробіки музика повинна бути підібрана з чітким ритмом, зручна для виконання вібрації на м'ячі, з урахуванням того, що сильний темп музики асоціюється у студенток зі зростанням м'язового зусилля і видихом, а слабкий темп – з ослабленням м'язового зусилля і вдихом [7].

У заключній частині заняття з фітбол-аеробіки використовуються музичні твори, які допомагають зняття втоми, відпочинку та відновлювання сил. Темп музичного супроводу від 60 до 100 акц./хв, звучання – тихе (60–70 дБ) [7].

Аналіз анкет показав, що відвідування занять з фітбол-аеробіки у 100 % студенток підвищує настрій, покращує психоемоційний стан, при цьому 86 % відзначають значну роль музичного супроводу в якості одного з основних факторів, що впливають на їх настрій та бажання займатися різними фізичними вправами.

Щодо запитання стосовно, що студентки відчують наприкінці заняття з фітбол-аеробіки з музичним супроводом: 52 % студенток відчувала психоемоційне напруження, 30 % – прилив сил, 18 % – оптимізм, що вказує на ефективність проведеного заняття з фітбол-аеробіки.

Цікава інформація отримана стосовно різниці занять з фітбол-аеробіки без музичного супроводу та з музичним супроводом: майже всі студентки отримують бажання займатися під музичний супровід, у них підвищується інтерес до занять з фітбол-аеробіки.

На запитання: “Чи доцільно використовувати музичний супровід різного темпу відповідно до частин заняття з фітбол-аеробіки?”, майже всі 98 % респондентів відповіли, що доцільно, в залежності від темпу та такту музики вони отримують різне фізичне навантаження під час занять з фітбол-аеробіки.

Аналізуючи анкети, було виявлено, що студенткам більш за все подобається займатися під клубну музику і зарубіжні хіти (до 90 % студенток). Вони пояснювали це тим, що дана музика популярна в сучасному молодіжному середовищі. Також студентки отримують позитивні емоції, у них покращується настрій, коли прослуховують ці мелодії на дискотеках.

Так, у роботі Л. М. Дикаревича вивчався вплив темпу музичного супроводу на тренувальне навантаження на заняттях з аеробіки. Зміна середнього темпу музичного супроводу комплексу впав від 103 до 111 акц./хв достовірно не вплинуло на середній показник ЧСС студенток із низьким рівнем морфофункціонального стану. Збільшення

ЧСС на 4 уд./хв спостерігалось лише після збільшення темпу музичного супроводу ще на 8 акц./хв. У групах із середнім і високим рівнями морфофункціонального стану найбільший показник середньої ЧСС спостерігаються при виконанні комплексу вправ під музичний супровід 111 акц./хв (у середньому по комплексу), а не 119 акц./хв, як слід було чекати. Але збільшення середнього темпу музичного супроводу на 8 акц./хв, навпаки, викликало достовірне зниження середньогрупової ЧСС у цих групах відповідно на 8 і 10 уд./хв.

Таким чином, темп музичного супроводу вправ необхідно регулювати, виходячи з морфофункціонального стану тих, хто займається: для низького рівня фізичної підготовленості характерна залежність ЧСС від темпу музики, близька до прямої (в середньому по комплексу до 120 акц./хв); для груп із середнім і високим рівнями фізичної підготовленості збільшення темпу музичного супроводу раціональне до  $110 \pm 5$  акц./хв (у середньому) [2].

Науковці вивчили ефект, викликаний зміною темпу музики від 120 до 128 акц./хв, інтенсивність збільшувалася приблизно на 4,6 % при швидшому темпі. Автори з'ясували, що витрата енергії збільшувалася на 50 %, коли темп музики зростав від 80 до 120 акц./ хв. Тому рекомендується на заняттях з аеробіки використовувати темп музики в діапазоні 118–120 акц./хв [2].

В дослідженнях Т. С. Лисицької, Л. В. Сіднева зміна темпу виконання танцювальних комбінацій або інших рухів в фізичному вихованні є важливим методичним прийомом. Можна сповільнювати або прискорювати темп в залежності від стадії засвоєння елемента. Якщо на початку вивчення нового матеріалу темп буде занадто високий, то, як правило, така ситуація може призвести до перенапруження, скутою роботі м'язів, нездатності студентками зрозуміти завдання і повторити його. Але і занадто затягувати виконання рухів в уповільненому темпі також не слід, так як в цьому випадку погіршиться вплив заняття на кадіореспіраторну систему, а отже знизиться і оздоровчий вплив на організм під час заняття.

**Висновки.** Аналізуючи літературні джерела з'ясували, що шляхи використання музики досить різнобічні. Вона позитивно впливає на стан функціональних систем організму, може бути використана для лікування і профілактики різноманітних порушень і захворювань, чинити тонізуючий, заспокійливий вплив. Під час занять з фітбол-аеробіки вона може бути використана для підвищення мотивації студенток до занять, виховуючи естетичний смак, відчуття ритму, виразності та культури рухів. Результати анкетування свідчать про бажання студенток займатися під музичний супровід, але при цьому

слід враховувати їх вподобання. Слід використовувати популярну музику, правильно дотримуючись гучності та тривалості звучання. Лише так можна досягти піднесеного емоційного стану, а не підвищення збудливості і агресивності.

### **Список використаних джерел:**

1. Бермудес Д.В. Музична ритміка і хореографія в системі підготовки вчителів фізичної культури / Д. В. Бермудес, Т. О. Лоза // Актуальні проблеми фіз. виховання та спорту на сучасному етапі : матеріали наук. конференції, 17-18 травня 2007 р. – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2007. – № 44. – С. 131-133.
2. Євстігнєєва Н.І. Музика як засіб саморегуляції / Н. І. Євстігнєєва // Постметодика. – 2007. – № 2 (73). – С. 37-40.
3. Каджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю. Г. Каджаспиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
4. Кумскова С.Я. Педагогічні умови впливу музичного супроводу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання / С. Я. Кумскова, Н. А. Орленко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2006. – Вип. 10, т. 4, Кн. 2. – С. 381-385.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / К. Купер. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : ФиС, 1989. – 224 с.
6. Муллагильдина А.Я. Музыкальное сопровождение на занятиях физического воспитания: метод. рекомендации / А. Я. Муллагильдина, И. Г. Беленькая, Е. Н. Дейнеко. – Х. : ХАГИФК, 1999. – 36 с.
7. Ніколайчук І.Ю. Вплив комплексів вправ з аеробіки на духовно-фізичний розвиток особистості / І. Ю. Ніколайчук // Актуальні проблеми фіз. виховання та спорту на сучасному етапі : матеріали наук. конф., 17–18 травня 2007 р. – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2007. – № 44. – С. 293-295.
8. Ротерс Т. Музыка на уроці фізичної культури як засіб духовно-фізичного виховання школярів / Т. Ротерс // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту, – 2005. – Вип. 9, – Т. 3 – С. 269–271.
9. Цветков В.Н. Музыка как фактор повышения эффективности занятии спортом / В. Н. Цветков, В. И. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 62-63.

In the article the influence of musical accompaniment for psycho-emotional conditions of students during fitball aerobics lessons was examined. Results of the study show that music has a positive effect on the mental and morpho-functional status (active, well-being and mood) of students in higher education. It was found that the selection of music for fitball aerobics lessons should be considered the musical tastes of students as well as musical accompaniment tempo according to the parts of the lesson (considering the correct selection of music for each part of the lesson and the specifics of this type of recreational aerobics). It was proved that at the end of the lesson with musical accompaniment most students felt a surge of strength, optimism, emotional stress, which indicates the efficiency of removal from fitball aerobics.

**Key words:** musical accompaniment, psycho-emotional conditions, fitball aerobics, students.

*Отримано: 28. 04. 2016*

УДК 37.015.3(498):351

*О.О. Цибанюк*

## **ОСОБЛИВОСТІ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РУМУНІЇ**

Автор статті проаналізувала особливості нормативно-правового регулювання системи фізичного виховання Румунії. Зазначено, що першим румунським документом управління фізичним вихованням населення визначаємо регламент панської школи «Святий Сава» (1772 р.), який пізніше увійшов у «Кодекс Іпсіланте» (1780 р). Крім того, вважаємо, що вперше в Європі був виділений час для занять фізичними вправами в закладах освіти. В дослідженні охарактеризований та обґрунтований поділ на три групи всіх законодавчих актів, що регламентували фізичне виховання у Королівстві Румунія.

**Ключові слова:** регламентування, фізичне виховання, закони, Румунія.

**Постановка проблема та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** Громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості фізичної культури і спорту у