

УДК 796.015.132.412-057.875

Хлус Н.О., Кадикова Н.В.

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ВИШІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ

У статті розглядається використання музичного супроводу для покращення психоемоційного стану студенток вишів під час занять зі степ-аеробіки. Результати дослідження доводять, що музичний супровід під час занять зі степ-аеробіки позитивно впливає на фізичну активність, самопочуття та настрій студенток вишів. З'ясовано, що при підборі музичних композицій до занять зі степ-аеробіки необхідно враховувати музичні смаки студенток, а також такт та темп музичного супроводу в залежності від частин заняття (враховувати правильність підбору музичних творів для кожної окремої частини заняття та специфіку даного виду оздоровчої аеробіки). Обґрунтовано, що в заключній частині заняття зі степ-аеробіки завдяки музичному супроводу значна більшість студенток відчували приплив сил, оптимізм, психоемоційне напруження, що свідчить про ефективність проведення заняття зі степ-аеробіки.

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

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

Загальновідомо, що використання музичного супроводу на заняттях з фізичної культури відіграє значну роль в створенні сприятливого психічного комфорту, гарного настрою, зняття нервової напруги, підвищення емоційного і фізичного тону і позитивно впливає на оздоровлення організму в цілому [4].

Ефективність та інтерес до занять зі степ-аеробіки у студенток залежить від якості музичного супроводу, що використовується. На заняттях зі степ-аеробіки застосовується сучасні молодіжні музичні твори, на яку "накладаються" відповідні їй за стилем рухи танцювальної спрямованості [1]. Це обумовлює необхідність належної професійної підготовки фітнес-інструктора або тренера. Існує чітка залежність ефективності заняття від умінь фітнес-інструктора або тренера проводити різноманітні види фізичних вправ під музичний супровід, наповнювати заняття зі степ-аеробіки естетичним смаком, звертати увагу студенток до виразних, точних та гарних рухів [1]. В даний час дуже актуальні дослідження науковців в сфері правильності та доцільності підбору музичних композицій та використання їх під час тренувальних заняття зі степ-аеробіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато авторів, які вивчали використання музичних творів у галузі фізичного виховання (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 використання музичного супроводу в покращенні психоемоційного стану студенток під час занять зі степ-аеробіки.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати в науковій та методичній літературі використання музичних творів на психоемоційний стан студенток під час занять зі степ-аеробіки; 2. Дослідити правильність підбору музичного супроводу до відповідної окремої частини заняття зі степ-аеробіки; 3. Визначити зміст музичних вправ студенток вишів і розробити практичні рекомендації щодо використання музичних композицій на заняттях зі степ-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.

Для визначення ефективності занять зі степ-аеробіки та значення музичного супроводу в покращенні психоемоційного стану зі студентками Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка було проведено анкетування. В анкетуванні взяло участь 60 студенток 1–4 курсів педагогічних спеціальностей, які зараховані до основної медичної групи і

відвідують секційні заняття 2 рази на тиждень зі степ-аеробіки. Дослідження відбувалося впродовж жовтня-грудня 2016 р.

Виклад основного матеріалу. Позитивний вплив музичних творів на психоемоційний стан людини і його організм безмежний. Це виявляється в удосконаленні рухових здібностей, розвитку музичних здібностей, накопиченні знань, у виникненні сильних позитивних переживань, емоцій та прагненні до творчості [2]. Музичні композиції під час тренувальних занять зі степ-аеробіки використовуються для запобігання одноманітності від однакових багаторазових повторювань. Музичний супровід покращує емоційність заняття зі степ-аеробіки, позитивні емоції викликають бажання виконувати рух енергійніше, що посилює їх вплив на організм людини. Музичні твори можуть бути використані і як фактор навчання, тому що рух легше запам'ятати. При підборі музичних творів до занять зі степ-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 степ-аеробіки [7]. Знання та вміння в галузі музики спроможні значно підвищити рівень професійної майстерності фітнес-тренера зі степ-аеробіки та покращити ефективність занять. Науковець Є. С. Крючок (2002 р) розробив низку вимог до музикальної підготовленості фітнес-тренерів, викладачів, котрі під час занять з фізичного виховання використовують музичний супровід [1, 6]:

- вміння проводити фізичні вправи у відповідності з музичним супроводом: вчасно повідомляти команди та спеціальні жести, міміку для початку та закінчення фізичних вправ; проводити фізичні вправи у відповідності до структури музичної композиції; проводити ритмічний підрахунок у відповідності з розміром музичного твору;

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

- вміння підбирати та складати фізичні вправи в різних ритмічних комбінаціях;

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

- вміння складати фізичні вправи на заданий музичний твір у відповідності до змісту, форми та ритму музики;

- вміння складати фонограми для різних комплексів фізичних вправ, а також для змагальних програм. Для правильного складання фонограми, а також побудови фізичної вправи у відповідності з музичною композицією та розподілу фізичного навантаження під час занять зі степ-аеробіки необхідно враховувати взаємозв'язок кількості повторень рухів та кількості музичних акцентів за одну хвилину [6].

- в залежності від змісту та спрямованості занять зі степ-аеробіки фітнес-тренер повинен вміти підбирати відповідний музичний супровід. Перевагу слід надавати музичним композиціям, які мають чіткий ритм, музика та пісні, які використовуються під час занять зі степ-аеробіки повинні викликати позитивні емоції та підвищити настрій [3, 7].

Існують певні правила підбору музичного супроводу для занять зі степ-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 зі степ-аеробікою слід застосовувати музичний супровід для організації студенток, що активізує увагу і здатний настроїти організм на ритм тренувального процесу [9]. В цій частині треба послідовно підбирати музичні композиції, яка своєю динамікою регулює ступінь фізичного навантаження та розслаблення працюючих м'язів, характер підвищення або виснаженості

м'язових зусиль та гнучкість виконуваних рухових дій. При цьому виникає гармонія музики та гнучкості тулуба, що доставляє студенткам отримувати естетичну насолоду, підвищує інтерес та гармонійне задоволення від виконаного фізичного навантаження [9].

Для основної частини заняття зі степ-аеробіки характерно підбирати музичні композиції, перш за все відповідні за своїм темпом і характером звучання виконуваних фізичних 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 зі степ-аеробіки музичні композиції повинні бути підібрана з чітким ритмом, зручні для сприйняття, з урахуванням того, що сильний темп музичної композиції 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 зі степ-аеробіки використовуються музичні твори, які допомагають зняти втоми, відпочинку та відновлювання сил. Темп музичного супроводу від 60 до 100 акц./хв., звучання – тихе (60–70 дБ) [7].

Результати анкетування показали, що відвідування студентками занять зі степ-аеробіки підвищує їх настрій (100 %), 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 відчувають наприкінці заняття зі степ-аеробіки з музичним супроводом: 52 % студенток відчувала позитивне психоемоційне напруження, 30 % – приплив сил, 18 % – оптимізм, що вказує на ефективність проведеного заняття зі степ-аеробіки.

Цікава інформація отримана щодо різниці занять зі степ-аеробіки без музичного супроводу та з використанням музичних композицій: майже всі студентки отримують бажання займатися під музичний супровід, у них підвищується інтерес до занять зі степ-аеробіки.

На запитання "Чи доцільно використовувати музичний супровід різного темпу відповідно до частин заняття зі степ-аеробіки?", майже всі 98 % респондентів відповіли, що доцільно, в залежності від темпу та такту музичних композицій вони отримують різне фізичне навантаження під час занять зі степ-аеробіки. Аналізуючи опитування, було виявлено, що сучасним студенткам більш за все подобається займатися під популярну клубну музику та зарубіжні хіти (до 90 % опитаних студенток). Вони пояснювали це тим, що дані музичні композиції популярні в сучасному молодіжному середовищі. Також студентки отримують позитивні емоції, у них покращується настрій, коли прослуховують ці композиції на дискотеках.

У наукових працях Л. М. Дикаревич вивчався вплив темпу музичного супроводу на тренувальне фізичне навантаження під час занять з аеробіки. Зміна середнього темпу музичного супроводу під час виконання Фізичних вправ від 103 до 111 акц./хв достовірно не вплинуло на середній показник ЧСС студенток із низьким рівнем функціонального 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 функціонального 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 фізичних вправ необхідно регулювати, виходячи з функціонального 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 ± 5 акц./хв. (у середньому) [2].

Науковці дослідили 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 галузі фізичного виховання є важливим методичним прийомом. Можна сповільнювати або прискорювати темп в залежності від етапу засвоєння елемента. Якщо на початку вивчення нового матеріалу темп буде занадто високий, то, як правило, така ситуація може призвести до перенапруження, скутої роботи 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 кардіореспіраторну систему, а отже знизиться і оздоровчий вплив на організм під час заняття.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямі: Аналізуючи літературні джерела з'ясували, що шляхи використання музичного супроводу досить різнобічні. Він позитивно впливає на стан функціональних систем організму, може бути використаний для лікування і профілактики різноманітних порушень і захворювань, чинить тонізуючий, заспокійливий вплив. Під час

занять зі степ-аеробіки музичний супровід може бути використаний для підвищення мотивації студенток до занять фізичними вправами, 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 сучасні популярні композиції, правильно дотримуючись гучності та тривалості звучання. Лише так можна досягти піднесеного емоційного стану, а не підвищення збудливості і агресивності.

Використані джерела

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 занятий спортом / В. Н. Цветков, В. И. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 62–63.

Khilus N., Kadykova N.

USE OF MUSICAL ACCOMPANIMENT FOR IMPROVING THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS AT STEP AEROBICS CLASSES

The paper deals with the use of musical accompaniment for improving the psycho-emotional state of female students of higher educational institutions at step aerobics classes. Analyzing literary sources it was found out that the ways of using musical accompaniment are quite versatile. The results of the research prove that musical accompaniment at step aerobics classes positively influences on physical activity, general physical and mental state and mood of female students of higher educational institutions. It positively influences on the state of the functional systems of the organism, it can be used for the treatment and prevention of various disorders and diseases, it makes a toning and calming impact. At step aerobics classes, the musical accompaniment can be used to increase the motivation of female students to practice physical exercises, to foster an aesthetic appreciation, feeling of rhythm, expressiveness and culture of movements. The results of the survey indicate the desire of female students to practice physical exercises with musical accompaniment, but it is necessary to take into account the female students' preferences and musical tastes. It is necessary to use modern popular compositions, to choose correctly the volume and duration of sounding. Only in such way, it is possible to get the positive emotional state, but not increasing excitability and aggression.

It was found out that while choosing musical compositions for step-aerobics classes it is necessary to take into account the rhythm and the tempo of musical accompaniment, depending on the parts of the lesson (to take into account the correctness of the selection of musical works for each separate part of the class and the specifics of this type of health improving aerobics). It was proved that when using musical accompaniment the majority of female students felt the inflow of forces, optimism, and psycho-emotional intenseness in the final part of the step aerobics class and it testified the effectiveness of step aerobics class.

Key words: *step aerobics, musical accompaniment, psycho-emotional state, female students.*

Стаття надійшла до редакції 15.08.2017