



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

УДК 378.091.31-026.12-024.63:[78+796]+613.86-057.87

Сергій КУДІН, Леонід БИВАЛЬКЕВИЧ

Sergiy KUDIN, Leonid BYVALKEVYCH

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ІНТЕГРОВАНОГО МУЗИЧНО-ФІЗИЧНОГО ТРЕНІНГУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

ANALYSIS OF INTEGRATED MUSICAL AND PHYSICAL TRAINING INFLUENCE ON PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Навчальна діяльність є чинником, що суттєво впливає на адаптаційний потенціал студентів. Кількість першокурсників, що за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, в багатьох університетах України досягає близько 40% від загальної кількості студентів. Великий обсяг навчальної інформації, значна частка годин відведених на самопідготовку, хвилювання під час сесії стає для студентів серйозним стресом.

Відсутність умінь протистояти стресовим чинникам у процесі навчальної діяльності, які б сприяли зниженню рівня напруженості, призводить до розвитку цілого спектру несприятливих функціональних станів. До таких станів традиційно відносять втому, безсоння, емоційну напруженість, апатію, депресію. Тривале переживання цих станів зумовлює виникнення комплексу психосоматичних захворювань і незадоволеність навчанням.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є залучення ефективних сучасних науково обґрунтованих оздоровчих немедикаментозних методів корекції при одночасному використанні раціональної системи комплексної діагностики психоемоційного стану студентів. Такий підхід дозволяє збільшити діапазон компенсаторних можливостей організму на тлі максимального обсягу й інтенсивності психоемоційних навантажень та сприяє підвищенню стійкості індивіда до стресових факторів.

Наукові дослідження доводять, що застосування немедикаментозних методів корекції психоемоційних станів, а саме музичної гармонізації психіки у поєднанні з фізичними вправами на релаксацію позитивно впливає на психоемоційний стан студентів. Застосована нами методика інтегрованого музично-фізичного тренінгу підтвердила свою ефективність і показала, що вона є вагомим чинником посилення адаптаційного потенціалу і збереження здоров'я студентів.

Ключові слова: навчальна діяльність, студенти, стрес, психоемоційний стан, немедикаментозні методи, музично-фізичний тренінг, адаптація, здоров'я.

Studying is a factor which influences significantly on students' adaptation potential. There are around 40% of general number of first year students at Ukrainian universities who belong to special health group. Huge academic load where major part of hours presupposes self-studying as well as worrying during examination session result in serious stress.

Inability to deal with stress factors while studying in order to decrease tension leads to a wide range of unfavorable health states namely tiredness, insomnia, emotional tension, apathy and depression. Long lasting periods of such states cause various psycho-somatic diseases and grievances against studying. One of the solutions to a problem is applying modern effective drug free correction methods which are scientifically grounded and used together with rational system of complex diagnostics of psycho-emotional states. Such approach allows to increase organism's capacities to resist stress under intensive psycho-emotional pressure.

Scientific researches confirm positive influence of non-drug methods for psycho-emotional states correction namely use of music for psychic harmony combined with physical exercises for relaxation. The applied method of musical and physical training proved its effectiveness in increasing students' adaptation potential as well as preserving their health.

Key words: studying, students, stress, psych-emotional state, non drug methods, musical and physical training, adaptation, health.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Вивчення проблеми збереження здоров'я займає особливе місце в науковій літературі. Не дивлячись на те, що теоретичні аспекти цієї проблеми завжди залишалися у полі зору вчених, в практичному вимірі наукове співтовариство одночасно констатує прогресуюче зниження рівня здоров'я, фізичної підготовленості, підвищення рівня захворюваності різних вікових груп населення, зокрема дітей та молоді. І ця тенденція залишається стійкою (Кудін, 2015; Носко&Белих, 2013).

Навчальна діяльність є чинником, що суттєво впливає на адаптаційний потенціал людини. Кількість першокурсників, що за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, в багатьох університетах України досягає близько 40% від загальної кількості студентів. Великий обсяг навчальної інформації, значна частка годин відведених на самопідготовку, хвилювання під час сесії стає для студентів серйозним стресом (Кудін, 2015; Молл, 1983).

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є залучення ефективних сучасних науково обґрунтованих оздоровчих

немедикаментозних методів корекції при одночасному використанні раціональної системи комплексної діагностики психоемоційного стану студентів. Такий підхід дозволяє збільшити діапазон компенсаторних можливостей організму на тлі максимального обсягу й інтенсивності психоемоційних навантажень та сприяє підвищенню стійкості індивіда до стресових факторів (Кудін, 2016).

Наукові дослідження доводять, що застосування немедикаментозних методів корекції психоемоційних станів, а саме музичної гармонізації психіки у поєднанні з фізичними вправами на релаксацію позитивно впливає на психоемоційний стан студентів (Кудін, 2016; Молл, 1983).

Застосована нами методика музично-фізичного тренінгу підтвердила свою ефективність і показала, що вона є вагомим чинником посилення адаптаційного потенціалу і збереження здоров'я студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі всебічно висвітлені стильові і структурні аспекти гармонізуючого впливу музики на психіку людини, доведена значущість її релаксаційного ефекту, що заснований на

мобілізації внутрішніх компенсаторних механізмів організму (Фудін&Тараканов&Классіна, 1996; Шушарджан, 1998).

Вивчення літературних джерел показує, що науковцями ретельно досліджувалися немедикаментозні методи корекції, які позитивно впливають на психічний стан людини (Долинська&Ніколаєнко, 2007; Кудін, 2016; Фудін&Тараканов&Классіна, 1996; Шушарджан, 1998).

Окремі публікації з цієї тематики присвячені й музично-фізичному тренінгу. М. О. Фудін, вивчаючи вплив музики на психоемоційний стан студентів перед іспитом й на ефективність виконання тестових завдань, довів, що певні звуки музичних інструментів покращують самопочуття, знижують психоемоційне напруження, нормалізують вегетативний тонус і підвищують ефективність розумової діяльності (Фудін&Тараканов&Классіна, 1996).

У підлітків і молодих людей в результаті курсу музикотерапії виявлено підвищення інтеграційної функції головного мозку, поліпшення уваги і пам'яті, підвищення невербального інтелекту (Шушарджан, 1998).

На думку фахівців, інтегрований музично-фізичний тренінг, окрім зміцнення психічного здоров'я, сприяє розширенню ціннісних орієнтацій особистості, її самореалізації в житті та професійній діяльності (Долинська&Ніколаєнко, 2007; Конопкін, 1995; Моргун, 1988; Фудін&Тараканов&Классіна, 1996).

Застосування немедикаментозних методів корекції психоемоційного стану дозволяє, як свідчать результати наукових досліджень, підійти до вирішення стрижневого психолого-педагогічного завдання, безпосередньо пов'язаного з оздоровчим ефектом, – зростанню духовно-діяльнісного потенціалу особистості (Носко&Гаркуша&Воєділова, 2014).

Майбутні вчителі повинні бути готовими не тільки до виконання професійних обов'язків, але й обізнаними в питаннях управління здоров'ям (Носко&Белих, 2013; Носко&Гаркуша&Воєділова, 2014).

У зв'язку з цим особливу актуальність набуває дослідження немедикаментозних методів корекції психоемоційних станів, спрямованих на посилення адаптаційного потенціалу індивіда, пошук ефективних шляхів збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді (Долинська&Ніколаєнко, 2007; Конопкін, 1995; Кудін, 2015;

Молл, 1983; Носко&Белих, 2013; Носко&Гаркуша&Воєділова, 2014).

На основі комплексного дослідження авторами було експериментально перевірено вплив методики інтегрованого музично-фізичного тренінгу на психоемоційний стан студентів.

Мета статті – перевірити ефективність застосування музично-фізичного тренінгу на покращення психоемоційного стану студентів.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь студенти перших курсів технологічного факультету ($n = 27$) і факультету фізичного виховання ($n = 29$) Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

Констатувальний і формувальний етапи експерименту полягали у:

- 1) визначенні рівня тривожності;
- 2) визначенні показників самопочуття студентів.

Особливість проведеного експерименту полягала у максимальній орієнтації тренінгових занять на зміцнення та збереження здоров'я респондентів, гарантоване досягнення позитивних результатів, корекцію навчально-виховного процесу, який спрямовувався на досягнення поставлених завдань.

Інтегрований музично-фізичний тренінг є системою вправ, що спрямовує людину до самої себе і формує навички саморегуляції (Кудін, 2015).

Музично-фізичний тренінг доцільно застосовувати в навчальній діяльності, яка є фактором ризику щодо підвищення психоемоційного напруження (Кудін, 2016). Музично-фізичний тренінг є структурно-цілісною системою психічної і фізичної підготовки, що забезпечує гомеостаз базисних психофізичних механізмів (Кудін, 2016). Він включає три етапи. Завдання першого етапу: навчитися м'язовому і психічному розслабленню (релаксації). Завдання другого етапу: розвиток і вдосконалення важливих для навчальної діяльності та життя якостей – упевненості, спокою, зосередженості, уміння долати труднощі тощо. Завдання третього етапу: узагальнення отриманих знань, умінь і навичок з саморегуляції.

Особливість музичної складової тренінгу полягала в тому, що студентам були представлені фольклорні музичні інструменти (із власної колекції Л.М. Бивалькевича): діджеріду (походженням з

Австралії, фото 1), берімбау (походженням з Бразилії, фото 2), дарбук (походженням з Єгипту, фото 3), дощовиця (походженням з країн латинської Америки, фото 4) та ін. (фото 5-6). Такий підбір музичних інструментів обумовлений тим, що фахівці в області музикотерапії відзначають їх

благотворний вплив на здоров'я і рекомендують застосовувати при підвищенні показників психоемоційного напруження, артеріального тиску, зниженні концентрації уваги (Фудін& Тараканов& Класіна, 1996; Шушарджан, 1998).



Фото 1. Діджеріду

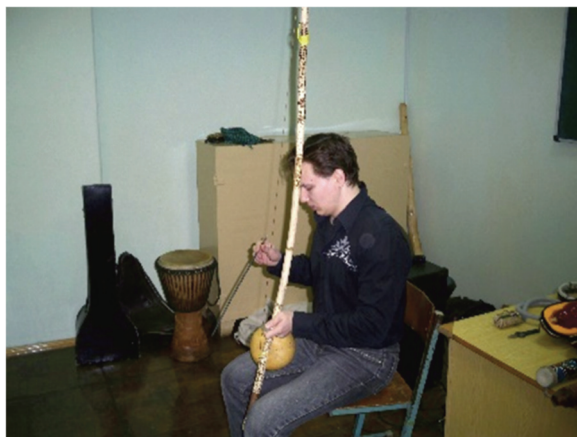


Фото 2. Берімбау



Фото 3. Дарбук



Фото 4. Дощовиця



Фото 5. Індійський ситар



Фото 6. «Флейта любові»

У фізичній частині тренінгу використовувалися вправи на релаксацію і дихальні психотехніки (Кудін, 2015; Кудін, (2) 2015; Кудін, 2016).

Очікуваний підсумковий результат музично-фізичного тренінгу – стабілізація психічних функцій: зосередженості уваги, уміння управляти своїм психічним станом (саморегуляція); розвиток позитивного мислення, стресостійкості; мобілізація психічних та фізичних можливостей в ситуації «тут і зараз»; прагнення досягати високих результатів у будь-яких сферах життєдіяльності.

Стан тривожності на констатувальному етапі експерименту визначався у процесі звичайного навчального процесу (за методикою Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна),

а на формувальному етапі експерименту – під час сесії.

Вивчення рівня тривожності студентів дозволило визначити індивідуальну чутливість майбутніх педагогів до стресогенних чинників, пов'язаних із ситуацією підготовки до модульного контролю, заліків та іспитів.

Про ефективність розробленої методики свідчать такі результати формувального етапу дослідження (рис. 1):

– у експериментальній групі показник тривожності залишився стабільним і має тенденцію до зниження: 0,9% ($p > 0,05$);

– у той же час, показник тривожності у контрольній групі збільшився на 24,9%, з високою мірою вірогідності ($p < 0,001$).

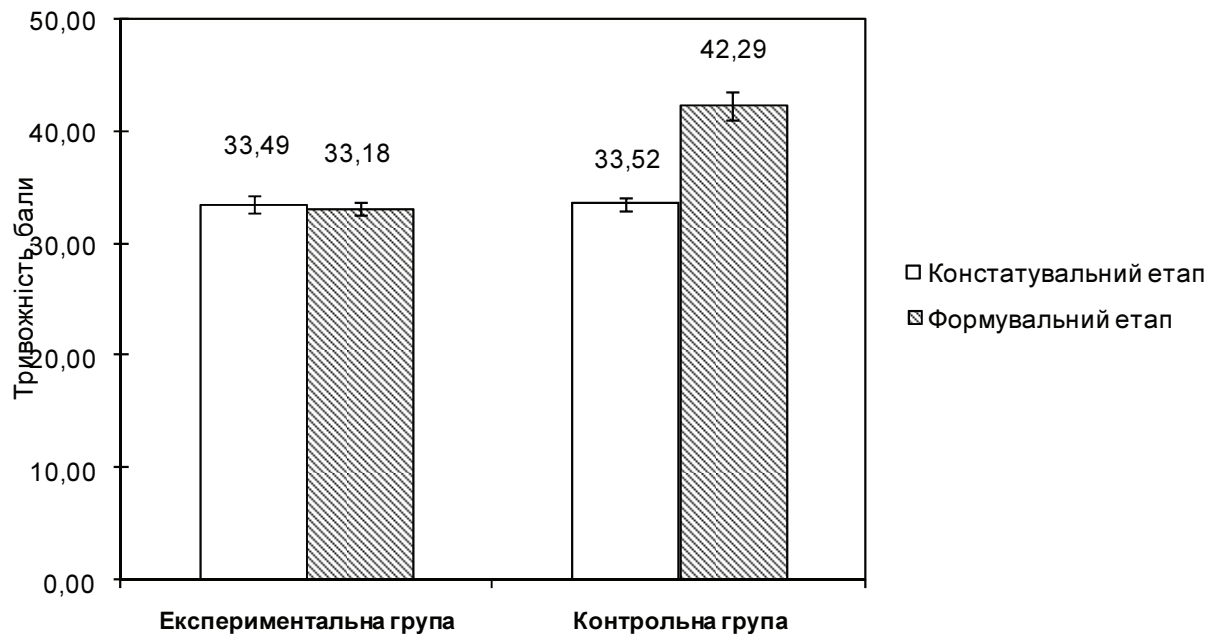


Рис. 1. Показники тривожності експериментальної та контрольної групи на констатувальному і формувальному етапі експерименту

Результат, отриманий в експериментальній групі, можна пояснити умінням студентів ефективніше протистояти стресовим чинникам, використовуючи методи саморегуляції, що були набуті під час музично-фізичного тренінгу.

Результат контрольної групи можна пояснити тим, що студенти, які не приймали участь у тренінгових заняттях, погано володіють навичками саморегуляції й не завжди можуть протистояти стресовим чинникам.

На формувальному етапі експерименту повторно проведена діагностика рівня самопочуття студентів експериментальної і контрольної групи – до і після тренінгових занять. Порівняльні результати представлені на рис. 2.

Показники самопочуття студентів експериментальної групи після інтегрованого музично-фізичного тренінгу на формувальному етапі покращилися на 17,3% ($p < 0,001$). Оцінки знаходилися в діапазоні – «Самопочуття краще, ніж

зазвичай» і «Добре самопочуття», що підтверджує ефективність запропонованої методики. Активна участь на тренінгових заняттях сприяло покращанню емоційного і загального стану студентів.

У контрольній групі показники самопочуття покращились усього на 4,1 %,

відмінності між отриманими показниками не достовірні ($p > 0,05$). Самопочуття залишилося в діапазоні між «Втома» і «Добре самопочуття».

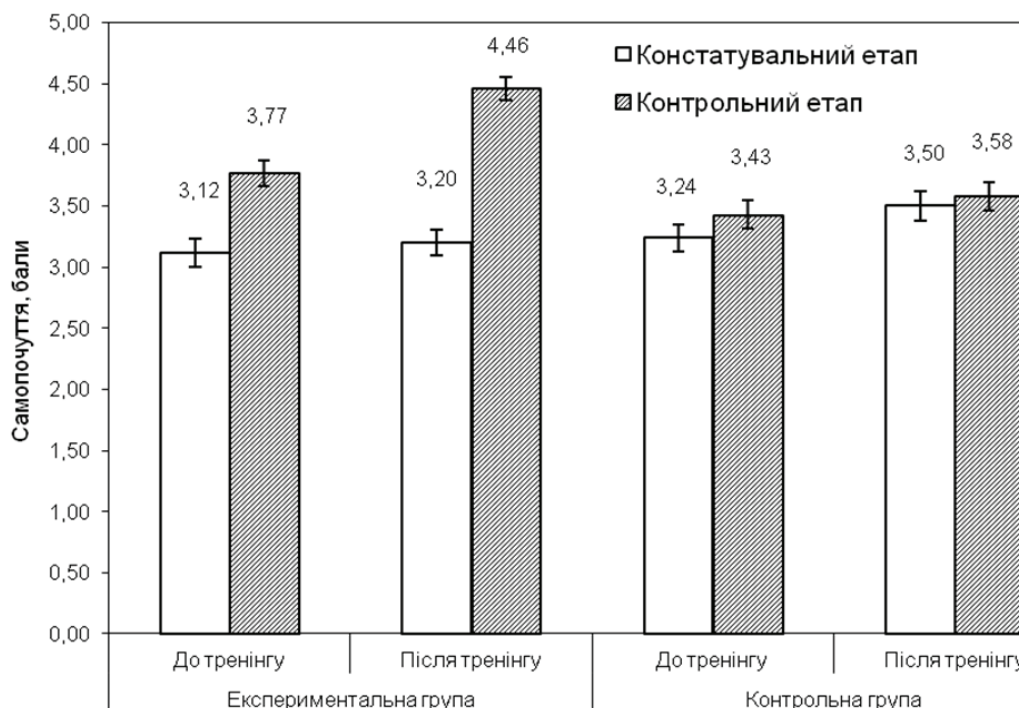


Рис. 2. Показники самопочуття студентів експериментальної та контрольної групи на констатувальному і формуальному етапі експерименту (у балах)

Висновки. Підсумовуючи вищевикладене, можна зазначити, що впровадження інтегрованого музично-фізичного тренінгу у навчальний процес сприяє формуванню у студентів умінь і навичок саморегуляції, підвищує впевненість та самооцінку, позитивно впливає на функціональний стан і свідчить про те, що вона може вважатися вагомим чинником посилення адаптаційного

потенціалу і збереження здоров'я студентської молоді.

Перспективами подальших наукових розвідок вважаємо розширену сферу апробації застосування інтегрованого музично-фізичного тренінгу на інших факультетах, з урахуванням специфіки кожного навчального підрозділу, для подальшої стандартизації педагогічних умов її реалізації.

БІБЛІОГРАФІЧНІ ПОСИЛАННЯ

1. Долинська Л. В., Ніколаєнко О. С. Комунікативна саморегуляція майбутнього вчителя: навчально-методичний посібник. Київ: НПУ, 2007. 88 с.
2. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект). *Вопросы психологии*. 1995. № 1. С. 5–12.

3. Кудін С. Ф. Особливості формування культури саморегуляції у майбутніх учителів фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2015. Вип. 130. С. 205–208.
4. Кудін С. Ф. Перевірка ефективності методики формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2015. Вип. 132. С. 84–87.
5. Кудин С. Ф. Формирование культуры саморегуляции студентов факультета физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 1. С. 49–54. URL : <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0107>
6. Молл Е. Г. О психологических условиях, обеспечивающих формирование эмоциональной устойчивости учителей и руководителей. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. *Тезисы Всесоюз. конф. молодых ученых*. Симферополь, 1983. С. 187–190.
7. Моргун В. Ф. Опыт перестройки психологической подготовки учителей. *Вопросы психологии*. 1988. № 2. С. 83–87.
8. Носко М. О., Белых С. І. Концепція вдосконалення підготовки викладачів для здійснення особистісно зорієнтованого фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 109. С. 220–222.
9. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.
10. Фудин Н. А., Тараканов О. П., Классина С. Я. Музыка как средство улучшения функционального состояния студентов перед экзаменом. *Физиология человека*. 1996. Вып. 3. С. 99–107.
11. Шушарджан С. В. Музыкаотерапия и резервы человеческого организма: монография. Москва: АОЗТ «Антидор», 1998. 363 с.

REFERENCES

1. Dolynska, L. V., and Nikolaenko, O. S. (2007). *Komunikatyvna samorehuliatcii maibutnoho vchytelia: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Communicative self-regulation of the future teacher]: textbook, Kyiv, Ukraine : NPU [in Ukrainian].
2. Konopkin, O. A. (1995). *Psikhicheskaiia samoreguliatciiia proizvolnoi aktivnosti cheloveka (strukturno-funktsionalnyi aspekt)* [Mental self-regulation of voluntary human activity (structural and functional aspect)]. *Voprosypsikhologi-Questions of Psychology*, 1, pp. 5–12. [in Russian].
3. Kudin, S. F. (2015). *Osoblyvosti formuvannia kultury samorehuliatcii u maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia*. [Forming of self-direction culture to future physical training teachers]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the Chernihiv National T. H. Shevchenko Pedagogical University*, 130, pp. 205–208 [in Ukrainian].
4. Kudin, S. F. (2015). *Perevirka efektyvnosti metodyky formuvannia kultury samorehuliatcii maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia u protsesi vyvchennia valeolohichnykh dystsyplin*. [Verification of the model of self-direction culture forming to physical teachers' trainees through valeology studies]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. – Bulletin of the Chernihiv National T. H. Shevchenko Pedagogical University*. 132, pp. 84–87 [in Ukrainian].
5. Kudin, S. F. (2016). *Formirovanie kultury samoreguliatcii studentov fakulteta fizicheskogo vospitaniia* [Formation of selfregulation culture of physical education faculty]. *Fyzicheskoe vospytanye studentov – Physical education of students*, 1, pp. 49–54. Retrieved from : <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0107> [in Ukrainian].
6. Moll, E. G. (1983). *O psikhologicheskikh usloviiakh, obespechivaiushchikh formirovanie emotcionalnoi ustoychivosti uchitelei i rukovoditelei* [On the psychological conditions that ensure the formation of emotional stability of teachers and leaders] *Emotcionalno-volevaia reguliatciiia povedeniia i deiatelnosti – Emotional-volitional regulation of behavior and activity*. Proceedings of the All-union conference of young scientists. Simferopol, Ukraine, pp. 187–190 [in Russian].
7. Morgun, V. F. (1988). *Opyt perestroiki psikhologicheskoi podgotovki uchitelei* [The experience of restructuring the psychological training of teachers]. *Voprosy psikhologii – Questions of Psychology*, 2, pp. 83–87 [in Russian].

8. Nosko, M. O., and Belykh, S. I. (2013). Kontsepsiia vdoskonalennia pidhotovky vykladachiv dlia zdiisnennia osobystisno zoriiantovanoho fizychnoho vykhovannia [Development of teachers' training improving conception for realization of the personally oriented physical training]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the Chernihiv National T. H. Shevchenko Pedagogical University*, 109, pp. 220–222 [In Ukrainian].
9. Nosko, M. O., Harkusha, S. V., and Voiedilova, O. M. (2014). Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [The health-preserving technologies in physical training education]: monograph, Kyiv, Ukraine: SPD Chalchynska N. V. [in Ukrainian].
10. Fudin, N. A. (1996). Muzyka kak sredstvo uluchsheniya funktsional'nogo sostoyaniya studentov pered ekzamenom [Music as a means of improving the functional state of students before the exam]. *Fiziologiya cheloveka – Human physiology*, 3, pp. 99–107 [In Russian].
11. Shushardzhan, S. V. (1998). Muzykoterapiya i rezervy chelovecheskogo organizma [Music therapy and the reserves of the human body]: monograph, Moscow : AOZT «Antidor» [In Russian].

Стаття надійшла до редакції 10.10.2021

Sergiy KUDIN

ORCID ID 0000-0002-9800-5525
Researcher ID: AAD-7545-2020

PhD in Pedagogy, Associate professor
of department of biological bases of physical
education, health and sports
T.H. Shevchenko National University
«Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine)

E-mail: sergeykudyn@gmail.com

Сергій КУДІН

ORCID 0000-0002-9800-5525
Researcher ID: AAD-7545-2020

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри біологічних
основ фізичного виховання, здоров'я і спорту
Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна)

E-mail: sergeykudyn@gmail.com

Leonid BYVALKEVYCH

ORCID 0000-0002-5500-416X
ResearcherID AAO-3658-2020

PhD. in Pedagogical Science, Associate professor,
Associate professor of Department of General
Engineering and Drawing,
T. H. Shevchenko National University
«Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine)

E-mail: manofmystery@ukr.net

Леонід БИВАЛЬКЕВИЧ

ORCID 0000-0002-5500-416X
Researcher ID AAO-3658-2020

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри
загальнотехнічних дисциплін та креслення
Національного університету
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(м. Чернігів, Україна)

E-mail: manofmystery@ukr.net