

ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ МЕТОДИКИ МУЗИЧНО-ФІЗИЧНОГО ТРЕНІНГУ НА ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Робота присвячена вивченню впливу методики музично-фізичного тренінгу на покращення адаптації студентів-першокурсників. Психоемоційний стан у значній частини студентів, особливо студентів-першокурсників, характеризується надмірним функціональним напруженням. Наукові дослідження останніх років доводять, що одним з ефективних немедикаментозних методів корекції психоемоційних станів студентів може вважатися музична гармонізація психіки у поєднанні з фізичними вправами на релаксацію. Застосована нами методика музично-фізичного тренінгу підтвердила свою ефективність і показала, що вона є вагомим чинником посилення адаптаційного потенціалу і збереження здоров'я студентів.

Ключові слова: здоров'я, студенти-першокурсники, адаптація, навчальне навантаження, психоемоційний стан, методика, музично-фізичний тренінг.

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді є актуальною сучасною проблемою і вважається одним із стратегічних завдань держави. Статистика свідчить: за останні 10 років загальна захворюваність студентської молоді в світі зросла майже на 35% [4]. Вітчизняні фахівці також констатують, що за час навчання у вищих навчальних закладах студенти втрачають щонайменш третину свого здоров'я [2]. Загалом фізичний стан молоді, у тому числі й студентської, є не просто проблемним, а критичним. Незважаючи на те, що здоров'я в ієрархії цінностей молодої людини займає домінуюче положення, близько 50 % респондентів оцінюють стан свого здоров'я як задовільний і поганий [5].

Особливості навчання у ЗВО пов'язані з інтенсивною розумовою діяльністю, переробкою і запам'ятовуванням великих об'ємів інформації, що вимагає значного психічного напруження і сприяє розвитку стресових реакцій. Унаслідок чого порушуються режими праці, відпочинку і харчування, виникає гіподинамія, синдром хронічної втоми, послаблюється імунітет, що може стати причиною формування патологічних процесів в організмі [6].

У цій ситуації виникає гостра необхідність пошуку оптимальних немедикаментозних методів корекції функціональних порушень, що спостерігаються у молоді внаслідок надмірного розумово-емоційного напруження. У даний час у якості нетрадиційного засобу попередження стомлення, позбавлення нервового напруження; розвитку розумових й інтелектуальних здібностей; підвищення працездатності; нормалізації роботи серцево-судинної та інших систем організму одночасно із фізичною культурою популяризується музикотерапія, яка допомагає вирішувати здоров'язбережувальні завдання і, за даними наукової літератури, сприяє активізації резервних можливостей й загальному оздоровленню студентів, особливо під час стаціонарного навчання у ЗВО [9].

Актуальність використання музично-гармонізуючого впливу як засобу активізації адаптогенно-відновлювальних реакцій пояснюється, зокрема, популярністю музики в молодіжному середовищі. Музика в підлітковому і юнацькому віці є одним з найбільш важливих засобів пошуку власної ідентичності й захисту індивідуального психологічного профілю. Музичні вподобання разом із поведінковими особливостями є важливими елементами самоідентифікації молодих людей в середовищі однолітків [7].

Аналіз останніх досліджень. Музично-акустичні впливи складають основу численних оздоровчих методик [1; 3; 4]. Фахівці відзначають, що прослуховування спокійної музики дає релаксаційний ефект, заснований на мобілізації внутрішніх компенсаторних механізмів організму, що забезпечує підтримку гомеостазу [7]. М.А. Фудін, вивчаючи вплив музики на 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 [8]. У підлітків і молодих людей в результаті курсу музикотерапії виявлено підвищення інтеграційної функції головного мозку, поліпшення уваги і пам'яті, підвищення невербального інтелекту [7].

На думку фахівців, звук належить до динамічних чинників регуляції саногенних (від лат. *sanitas* – здоров'я і гр. *genesis* – походження) реакцій. Властивості періодичних тонів, що покладені в основу організації музичного звукоряду (частота, гучність, тембр), вважаються біологічно активними параметрами впливу [4; 9]. Дослідження останніх років констатують, що ефект музичного впливу різноманітний і може стосуватися складно побудованої нейронної мережі, яка зачіпає генні механізми [7]. Існує гіпотеза, що певні резонансні частоти є кодами управління, які здатні втручатися в діяльність людського організму на різних ієрархічних рівнях, зокрема впливати на геном людини і стимулювати нейрогенез [1].

Аналіз літературних джерел свідчить, що близько 50% молодих людей з різним рівнем адаптації надають перевагу саме музиці як методу корекції стомлення і позбавлення стресу [8].

Мета і матеріали дослідження. Мета – конкретизувати методику музично-фізичного тренінгу, вивчити її вплив на рівень адаптаційних реакцій в експериментальних групах студентів-першокурсників.

При цьому ми вирішували наступні завдання:

- регуляція емоційного тону студентів;
- позбавлення психоемоційного напруження;
- формування оптимістичного, життєстверджуючого світовідчуття;
- розвиток уміння передавати свій настрій через музику;
- формування здатності до релаксації і моделювання позитивного мислення за допомогою сприйняття музичних звуків.

У дослідженні взяли участь студенти перших курсів технологічного (n = 52) і філологічного (n = 69) факультетів Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка.

Констатуючий етап експерименту включав:

1) опитування – для визначення місця музики в житті студентів та інформованості щодо її впливу на здоров'я;

2) анкетування – для виявлення скарг на здоров'я;

3) визначення рівня тривожності за методикою Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна.

У ході формуючого етапу експерименту було проведено десять музично-фізичних тренінгових занять з подальшою оцінкою їх ефективності.

Методика музично-фізичного тренінгу – це педагогічний процес засвоєння просвітницької інформації і безпосередньо адаптаційних ефектів від виконання психофізичної діяльності (поєднання дозованих фізичних навантажень з музичними впливами за певними параметрами), а також використання оздоровчих акцентів (під контролем педагога) під час її реалізації [4; 7].

Особливість музичної складової тренінгу полягала в тому, що студентам були представлені фольклорні музичні інструменти (із власної колекції Л.М. Бивалькевича): діджеріду (походженням з Австралії), берімбау (походженням з Бразилії), дарбук (походженням з Єгипту), дощовиця (походженням з країн латинської Америки) та ін. 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 [7; 8].

Музична частина тренінгу полягала в наступному: після отримання інформації щодо особливостей оздоровчого впливу музики учасникам експерименту спочатку пропонувалося вслуховуватися в різні тембри звуків кожного з інструментів, що відповідають їх психічному стану. Потім, під керівництвом викладачів, студенти включалися в активну роботу: робили спроби пограти на інструментах, що їх зацікавили, і особисто відчувати оздоровчі вібрації музичних звуків.

У фізичній частині тренінгу використовувалися вправи на релаксацію і дихальні психотехніки [4; 6].

Виклад основного матеріалу дослідження. Анкетування показало, що всі учасники експерименту люблять слухати музику, віддаючи перевагу різним напрямам: джаз, рок, реп, поп, класика та ін. Більшість студентів відзначили, що музика допомагає розслабитись, піднімає настрій, надихає на діяльність (навчання, творчість), допомагає робити домашні справи. Третина респондентів застосовує музику як засіб для засвоєння інформації або для підготовки до сну. У 1/6 випадків було відмічено, що музика викликає апатію. Істотних відмінностей у відповідях студентів філологічного факультету (ФФ) і технологічного факультету (ТФ) не виявлено. У цілому, музика займає важливе місце в житті студентів. Знання щодо оздоровчого впливу музики мають тільки 22 студенти (із 121). Бажання набутися нових знань щодо здоров'язбережувального впливу музичних звуків виявили більшість учасників. Бажаючих відмовитися від експерименту не було. Аналіз анкетування, яке стосувалося самопочуття, показав, що більша кількість скарг на здоров'я виявлена у студентів ФФ (15 студентів проти 8 – на ТФ). Найбільш частою скаргою є головний біль: 9 – ФФ, 4 – ТФ; на схильність до запаморочення вказали: 10 – ФФ і 6 – ТФ; хронічну втому: 12 – ФФ і 4 – ТФ, порушення сну: 8 – ФФ, 3 – ТФ). Велика кількість скарг, на наш погляд, може бути пов'язана з адаптацією першокурсників до умов навчання у вузі.

Аналіз анкетування показав, що психоемоційний стан студентів характеризується таким чином: низький рівень тривожності мають близько 32 % (44 респондента), середній рівень тривожності – близько 46 % (47 респондентів), високий рівень тривожності – близько 22 % (30 респондентів). Враховуючи схожість скарг на самопочуття, результати експерименту оцінювалися у студентів обох факультетів у сукупності. У кінці кожного тренінгу всі учасники відзначали покращення настрою і позитивну мотивацію до навчальної і творчої діяльності.

Підсумковий результат проведених тренінгових занять виявив позитивну динаміку щодо самопочуття студентів: зменшення кількості скарг на головний біль – майже в 1,5 рази; на запаморочення – майже в 2 рази; на порушення сну – майже в 2,5 рази.

За результатами діагностики психоемоційного стану першокурсників після закінчення дослідно-експериментальної роботи були отримані наступні дані: низький рівень тривожності мають близько 64 % (77 респондентів), середній рівень тривожності – близько 28 % (35 респондентів), високий рівень тривожності – близько 18 % (9 респондентів).

Таким чином, спостерігається позитивна динаміка: кількість студентів з високим рівнем тривожності зменшилася майже в 3 рази; водночас збільшилася майже в 1,5 рази кількість студентів, що перейшли з групи з високим і середнім рівнями тривожності до групи з низьким рівнем тривожності.

Висновки. Застосування методики музично-фізичного тренінгу значно покращує самопочуття першокурсників і знижує рівень тривожності. У ході експерименту студенти поповнили свої знання в області музикотерапії, підвищили мотивацію до використання даного засобу для психофізичної оптимізації свого життя.

Таким чином, методика, яку ми використовували в експерименті, довела свою ефективність і показала, що вона може вважатися вагомим чинником посилення адаптаційного потенціалу і збереження здоров'я студентів.

Дослідження є експериментальним і може мати розширену сферу апробації на інших факультетах, з урахуванням специфіки кожного учбового підрозділу, для подальшої стандартизації педагогічних умов її реалізації.

Використані джерела

1. Антонова-Турченко О.Г., Дробот Л.С. Музична психотерапія: посібник-хрестоматія. Київ, 1997. 260 с.
2. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2012. 554 с.
3. Гаміна Т.С. Музикотерапія як складова артсинтезтерапії. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2009. №11 (174). С. 82–90.
4. Кудін С.Ф. Формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2016. 270 с.
5. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : [монографія]. Київ, 2014. 300 с.
6. Жиденко А.О., Кузьомко Л.М., Жара Г.І., Савонова О.В., Кудін С.Ф. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах : [методичні рекомендації для викладачів ВНЗ]. Чернігів, 2012. 44 с.
7. Самсонова Г.А. Эффективность методов музыкальной терапии в программах восстановительной коррекции практически здоровых студентов с выявленными психофизиологическими отклонениями: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Москва, 2010. 52 с.
8. 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.
9. Шушарджан С.В. Музикотерапия и резервы человеческого организма. – Москва, 1998. 363 с.

Byvalkevych L., Kudin S., Yutsevych I.

STUDYING OF MUSIC AND PHYSICAL TRAINING METHODS INFLUENCE ON FIRST-YEAR STUDENTS ADAPTATION IMPROVEMENT

According to World Health Organization, modern students' health is an urgent medical, social, pedagogical and state problem all over the world. Health decline among the students' youth is the result of psycho-emotional overwork. Numerous researches prove students health decline during the period of university studying. Psycho-emotional state of majority of students, especially the first-year students is constantly on the stage of functional tension and brain-tire. Thus, there is a necessity of providing assistance to overcome students' negative psycho-emotional states. As the recent decade researches show music therapy is one of the most effective non-medicinal methods of students' psycho-emotional states correction.

Psychic and somatic effect of musical influence can be explained by direct acoustic-resonance feedback on the cell level as well as organs and systems level. Specialists in the field of integrative medicine claim that harmonic music corresponds to the norms of psycho-somatic harmonization means aimed to maintain and activate reactions to deal with stress.

The effectiveness of musical-physical training practical implementation is proved by recent researches and confirmed during our experimental studies where the complex method of adaptation reactions and spare capacities of organism activation combined with body-oriented and musical influence on organism was applied.

The methods mentioned significantly improved the first-year students' general condition (philology and technology faculties) and decreased their anxiety level.

During the experiment students broadened their mind concerning musical therapy, increased motivation to use this means for their life improvement.

Thus, the methods applied proved its effectiveness and was confirmed to be an important factor to strengthen adaptation processes as well as students' health conservation.

Key words: health, first-year students, adaptation, academic hours, psycho-emotional state, methods, music and physical training.

Стаття надійшла до редакції 25.02.2018 р.