

УДК 159.91+79-053.8

Шейко Л.В.

### ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ 40-60 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ

*У статті досліджується можливість використання музичного супроводу на заняттях оздоровчого плавання з дорослими людьми віком 40-60 років. Тривалість експеримент – з жовтня 2013 по червень 2015 року. За розробленою анкетой, було проведено опитування респондентів, загалом 264 особи. На підставі соціологічного дослідження (анкетування) серед дорослих людей, які відвідують групи оздоровчого плавання спорткомплексу ООО "Техноком" м. Харкова (Школа плавання Ю.В.Близнюка), автор аналізує вплив музичного супроводу на психоемоційний стан, вольову регуляцію та рухливу пам'ять досліджуваного контингенту. Отримані результати досліджень підтверджують припущення щодо сприяння музики поліпшенню психоемоційного стану та працездатності дослідженого контингенту.*

**Ключеві слова:** оздоровче плавання, музика, дорослі люди, психоемоційний стан, музична психотерапія.

**Постановка проблеми. Анализ последних публикаций.** Современные условия жизни людей естественно сокращают физические нагрузки, но не уменьшают потребности в них. Человеку нужны разносторонние физические нагрузки, которые поддерживают рабочий тонус всех органов и систем организма, укрепляют и совершенствуют высокую работоспособность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышц и связок.

Человек должен систематически заниматься доступными видами спорта, иначе происходят процессы преждевременного старения организма. Геронтологи считают, что процесс преждевременного старения развивается, как правило, между 40 и 60 годами. В этом возрасте человек обременен многочисленными обязанностями и заботами, поэтому сводит к минимуму свою физическую активность и сам ускоряет приход своей старости. Признаками старости является постепенная утрата эластичности кожи; изменяется осанка – появляется сутулость, боль в пояснице, затруднения при ходьбе, приседании, наклоне; вдвое снижается выработка гормонов. У лиц, не имеющих постоянной физической нагрузки, сердце работает на пониженном режиме и все слабее перекачивает кровь; дыхание становится поверхностным, ткань легких теряет способность сокращаться. При отсутствии достаточной дозы ежедневных мышечных движений происходят нежелательные и существенные изменения функционального состояния мозга и сенсорных систем. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма. Слабеющий организм все больше страдает от болезней. Для данного состояния характерна повышенная утомляемость, крайняя неустойчивость настроения, ослабление самообладания, нетерпеливость, утрата способности к длительному умственному и физическому напряжению [3, 5, 6].

В результате длительных наблюдений врачи пришли к выводу, что нарушения возрастного характера в организме человека очень похожи на нарушения, являющиеся следствием слабой физической активности. И у старых людей, и у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, происходят аналогичные изменения в организме. Лишь двигательная активность, регулярные физические упражнения могут приостановить процесс старения, сделать его менее ощутимым [6, 8, 10].

Среди различных тренировочных занятий, замедляющих процессы старения организма, особую популярность в последнее время вполне заслуженно приобрело плавание. Оно является самым древним и простым двигательным навыком, а также эффективным средством тренировки организма. В напряженном ритме современной жизни, когда мы стремимся получить оздоровительный эффект за кратчайшее время, плавание обнаруживает свои существенные преимущества. Прежде всего, плавание в большей мере, чем все другие упражнения, разносторонне воздействует на организм. Водная среда оказывает огромное тонизирующее влияние на нервную систему человека. Нервные окончания, сосредоточенные в коже, способны дифференцированно воспринимать температурные раздражители, а также давление водной среды. Через восприимчивые нервные структуры кожи осуществляется множество рефлексов автономной нервной системы, регулирующей деятельность внутренних органов. Плавание оказывает уравновешивающее действие на автономную нервную систему, умеренно снижая

тонус симпатического ее отдела и повышая активность парасимпатического. Это приводит к нормализации деятельности сердечно-сосудистой (уменьшается периферическое сопротивление сосудов, нормализуется сердечный ритм, снижается артериальное давление), дыхательной (повышается активность дыхательного центра, что приводит к углублению дыхания, улучшению кровоснабжения ткани легких, значительному обогащению крови кислородом), пищеварительной систем.

Помимо чисто физического оздоровительного эффекта, который приносит плавание людям 40–60 лет, надо учитывать и особый психологический подъем, который наблюдается в результате регулярных занятий. Многие исследователи отмечают, что слишком часто люди этого возраста, ведущие малоподвижный образ жизни, страдают от меланхолии и душевных спадов, они нередко впадают в депрессию, раздражительность или полное равнодушие. Тогда как у регулярно занимающихся оздоровительным плаванием улучшается не только самочувствие, но и настроение. Регулярные занятия плаванием дисциплинируют человека, что, в свою очередь помогает легче переносить различные стрессовые ситуации. Следовательно, оздоровительное плавание, являясь мощным источником положительных эмоций, способом разрядки нервного напряжения и сохранения психического здоровья, способствует продлению активной жизни людей данной возрастной категории [4, 8, 10].

Как спортивное, так и оздоровительное, плавание является циклическим, т.е. монотонным видом спорта, в котором тренированность не мыслима без многократного повторения различных упражнений и заданий. Монотонность плавания является одним из весьма существенных факторов, препятствующих положительному отношению занимающегося к тренировочным нагрузкам, т.к. может способствовать снижению эффективности тренировочного процесса, вызывая у него нарастающее пресыщение, лишая радости от двигательной активности. В результате у занимающегося падает интерес к тренировочной работе, может наблюдаться преждевременная усталость, ослабление внимания; возникает чувство неудовлетворенности, раздражительность, нервозность и т.п.

Изменения происходят и в вегетативной сфере, а вслед за этим снижается активность деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, уменьшается обмен веществ. И как результат страдает качество тренировок, повышается отсев занимающихся [3, 4, 8].

Предупредить отрицательное влияние монотонности плавания можно путем систематического нарушения или видоизменения привычного однообразия ощущений и впечатлений от традиционно выполняемой деятельности, а также с помощью включения в тренировочный процесс новых, приятных дополнительных раздражителей.

Современные психологи и психотерапевты (например, В. И. Петрушин, О. А. Блинова) рассматривают музыкальное сопровождение на учебно-тренировочных занятиях в качестве элемента музыкальной психотерапии, а его функциональную значимость исследователи видят в преодолении отрицательных переживаний и эмоций, снятии стресса. Обладая мощным потенциалом психофизического воздействия на человека, музыка способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, воодушевить и вдохновить [1, 2, 7].

Умело подобранная музыка создает наиболее благоприятные физиологические и психоэмоциональные условия для оптимальной реализации потенциальных возможностей занимающегося, для защиты его от отрицательного влияния стрессов, время от времени возникающих в непростых условиях современной жизни.

Использование этого средства перспективно потому, что под влиянием музыки, на фоне передаваемых ею положительных эмоций и ритмических пульсаций, можно существенно интенсифицировать учебно-тренировочный процесс и повысить работоспособность, минуя сопутствующие психические перенапряжения и связанные с ними отрицательные последствия [1, 2].

Несмотря на актуальность проблемы, музыка на занятиях в группах оздоровительного плавания, в качестве психотерапевтического средства практически не используется. Поэтому, в рамках данной работы мы ориентированы на более подробное исследование функциональной значимости музыкального сопровождения на занятиях оздоровительного плавания с людьми 40-60 лет.

**Цель работы** – определение влияния музыки на эффективность учебно-тренировочного процесса и психоэмоционального состояния людей 40-60 лет во время занятий оздоровительным плаванием.

**Основные задачи исследования:**

1. Выявить значимость использования функционального музыкального сопровождения на занятиях оздоровительного плавания на основе оценивания в возрастной группе 40-60 лет.
2. Определить влияние музыкального сопровождения на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса на занятиях в группах оздоровительного плавания.

Для решения основных задач нами использовались следующие **методы исследований:** анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование и устный опрос; эксперимент, математическая статистика

**Организация и результаты исследования.** Исследование проводилось в период с октября 2013 по июнь 2015 года на базе спортивно-оздоровительного комплекса ООО "Техноком" г. Харькова (Школа плавания Ю.В. Близнюка). В качестве сбора информации был использован социологический метод

анкетного опроса; выборочную совокупность составили люди возраста 40-60 лет, которые занимаются в группах оздоровительного плавания (264 респондента).

На протяжении многих лет, ведущие тренеры нашей страны и других стран мира, успешно применяют музыку в процессе учебно-тренировочных занятий в качестве стимулятора спортсменов разных видов спорта. В результате экспериментальных исследований установлено, что исходя из специфических особенностей спортивной деятельности и основных задач структурных частей, используемая в учебно-тренировочном занятии музыка подразделяется на виды: музыка вработывания, лидирующая музыка и успокаивающая. Каждая из этих разновидностей имеет свои цели, выполняет функции присущие только ей, и качественно отличается от остальных. Кроме того, музыкальную стимуляцию осуществляют во время тех занятий, где музыка не будет отвлекать или мешать работе. Музыка используется в разных частях занятия, если во время его проведения выполняются многократно повторяющиеся простые или твердо заученные упражнения, не требующие от занимающихся активной следящей деятельности и большого сосредоточения внимания на выполняемой работе. По утверждениям многих опрошенных спортсменов, музыкальное сопровождение занятий отвлекает их от монотонных мыслей, вызывает всплеск энтузиазма, повышает интерес к тренировкам, желание работать еще больше и как следствие приводит к повышению эффективности тренировочных занятий [1, 7].

Исходя из того, что спортивное и оздоровительное плавание имеют довольно большое количество сходных черт, мы предположили, что музыка может положительно воздействовать на людей 40-60 лет в качестве психорегулятора эмоционального состояния и стимулятора эффективности оздоровительных занятий по плаванию [9].

Наиболее благоприятные условия для музыкальной стимуляции занимающихся в группах оздоровительного плавания складывались во время разминки, которая проводилась на суше или в воде. Комплекс упражнений для проведения разминки на суше подбирался по принципу комплекса утренней гимнастики, и состоял из простых, известных упражнений. В этом случае звучала ритмичная музыка, под которую легко можно вести счет. Когда разминка проводилась на мелкой части бассейна, то использовались некоторые упражнения на освоение с водой (например, элементарные движения рук и ног в воде, разновидности ходьбы, бега, прыжков с передвижением по дну, скольжения в различных положениях), при этом, как правило, звучала мобилизующая музыка. В основной части занятия, при совершенствовании поддающихся ритмизации специальных двигательных навыков, под лидирующую музыку, музыку вработывания, занимающиеся выполнялись упражнения в парах с поддержкой партнера; плавали отрезки на ногах кролем, брасом; "ходили" по воде, используя поддерживающие средства; плавали в ластах; применяли элементы прикладного плавания. Командой для изменения интенсивности плавания, служила смена музыкального рисунка (лидирующая, мобилизующая музыка сменялась на более спокойную, отвлекающую). В заключительной части урока звучала успокаивающая и расслабляющая музыка, а участники эксперимента, использовали мелководье для того, чтобы восстановить дыхание и расслабиться после плавания. Во время проведения эксперимента, на занятиях в группах оздоровительного плавания, использовались основные принципы применения функциональной музыки:

1. Музыкальная стимуляция осуществлялась в групповой форме; музыка вработывания, лидирующая, успокаивающая и расслабляющая звучали по 10-15 минут;

2. Музыкальное сопровождение подбиралось с учетом основных задач занятия, характера запланированных двигательных актов и требуемой интенсивности их выполнения.

3. Использование музыки было наиболее эффективно при выполнении простых или заученных упражнений, не требующих высокой концентрации внимания, большой умственной сосредоточенности и ответственности.

4. Музыкально озвучиваемые занятия чередовались с занятиями в обычных условиях. Это позволяло провести сравнение их эффективности, вносило в учебно-тренировочный процесс разнообразие.

5. Транслируемая во время занятий музыка подбиралась таким образом, чтобы она нравилась всем или хотя бы большинству занимающихся. Повторение используемых музыкальных программ осуществлялось не ранее чем через 1-2 месяца.

6. При составлении целевых программ функциональной музыки учитывались, социально-культурные и половозрастные показатели. На основе данных, полученных путем опроса, была выявлена интересная закономерность – женщины обычно более восприимчивы к музыке, чем мужчины, а 40-летние живее и активнее реагирует на музыкальную стимуляцию, чем люди старших возрастов. В процессе музыкального восприятия их больше привлекают динамические контрасты, яркий ритмический рисунок, а старшие отдают предпочтение мелодичным произведениям.

7. Из музыкальных жанров легкая и эстрадная музыка, марши, танцевальные и народные мелодики – наиболее эффективны для стимуляции учебно-тренировочного процесса.

Согласно результатам социологического исследования проведенного после окончания эксперимента по практическому применению музыки на занятиях по оздоровительному плаванию с людьми 40-60 лет, испытуемые оценили его следующим образом (табл. 1, табл. 2).

Таблица 1

**Оценка влияния музыки на психическое состояние и рабочую деятельность  
в процессе занятий оздоровительным плаванием людей 40-60 лет**

№ п/п	Содержание вопросов и ответы на них	Кол-во ответов от общего числа опрошенных (n=264)	Распределение ответов, %
1.	Отношение к музыке: – с музыкой лучше – безразлично – с музыкой хуже	210 43 11	79,5 16,3 4,2
2.	Качество выполнения физических упражнений: – с музыкой выше – как обычно – с музыкой хуже	227 29 14	86,0 11,0 3,0
3.	Работоспособность: – с музыкой выше – без разницы – с музыкой ниже	225 31 8	85,2 11,8 3,0
4.	Усталость: – с музыкой меньше – без разницы – с музыкой больше	208 43 13	78,8 16,2 5,0
5.	Нервное напряжение: – с музыкой меньше – одинаково – с музыкой больше	206 47 11	78,0 17,8 4,2
6.	Настроение: – с музыкой лучше – одинаковое – с музыкой хуже	253 6 5	96,0 2,3 1,7

Как видно из таблицы 1, воздействуя на эмоциональную сферу личности, музыка активизирует волевую детерминацию, что объясняет повышение работоспособности у 85,2 % респондентов, что в свою очередь, как правило, ведет к повышению качества и эффективности занятий. Также фиксируется зависимость между оценкой значимости наличия музыкального сопровождения на занятии и повышением настроения (96%), качеством выполнения упражнений (86%), тогда как показатели усталости (78,8%) и нервного напряжения (78%) уменьшаются.

Согласно результатам исследования, подавляющее большинство респондентов отдают предпочтение занятиям с наличием музыкального сопровождения (96,2%) и согласны в дальнейшем заниматься под музыку (95,1%). С тем, что музыкальное сопровождение повышает эффективность тренировок и помогает заинтересовать занимающихся согласились соответственно 87,5% и 73,9% респондентов. Среди предложенных индикаторов значимости использования музыки на занятиях в группах оздоровительного плавания лидирующие позиции заняли: согласие с тем, что музыкальное сопровождение способствует личному развитию респондентов (73,1%), и то что, музыка это один из способов улучшения запоминания и выполнения упражнений (70,8%).

Тренеры экспериментальных групп подтвердили положительные оценки занимающихся и добавили, что системное применение музыки во время проведения оздоровительных занятий по плаванию способствовало значительному повышению посещаемости, улучшению взаимоотношений и дисциплины в группах; повышало сосредоточение на занятиях, которые проходили веселее, организованнее и плодотворнее.

Таблиця 2

**Оценочный результат пользы от использования музыки  
на занятиях оздоровительного плавания  
с людьми 40-60 лет**

№ п/п	Содержание вопросов и ответы на них	Кол-во ответов от общего числа опрошенных(n=264)	Распределение ответов, %
1.	Оценка личного опыта использования музыки на занятиях: – нравится – безразлично – не нравится	254 3 7	96,2 1,2 2,6
2.	Желание и дальше заниматься под музыку: – да – не знаю – нет	251 13 0	95,1 4,9 0,0
3.	Запоминание и выполнение упражнений: – быстрое – как обычно – медленное	187 61 16	70,8 23,1 6,1
4.	Оказывает помощь в повышении интереса к занятиям: – да – затрудняюсь ответить – нет	195 72 3	73,9 27,3 1,2
5.	Помогает повышать эффективность занятий: – да – затрудняюсь ответить – нет	231 24 9	87,5 9,1 3,4
6.	Может способствовать личному развитию: – да – затрудняюсь ответить – нет	193 57 14	73,1 21,6 5,3

**Выводы**

1. Большинство занимающихся в группах оздоровительного плавания отдало предпочтение занятиям с музыкальным сопровождением, из чего следует вывод о благоприятном восприятии музыкальной психотерапии данного контингента, высокой ее эффективности.

2. Музыкальное сопровождение во время занятий оздоровительным плаванием оказывает значительное влияние не только на психоэмоциональное состояние людей 40-60 лет (повышая настроения, желание тренироваться, формируя интерес к занятиям и т.д.), но и на процессы волевой регуляции (повышая работоспособность).

3. Повышение качества занятий и тренировочного процесса в целом, дают основание для позиционирования музыкального сопровождения как прогрессивного нетрадиционного метода работы в группах оздоровительного плавания.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в изучении музыкальных предпочтений для подбора музыкальных произведений и использовании их при персональном воздействии, в индивидуальной форме музыкальной стимуляции; в необходимости составлять отдельные музыкальные программы, позволяющие более тонко и дифференцированно учитывать личностные особенности, психическое состояние или музыкальные запросы.

**Использованные источники**

1. Беленькая И.Г. Музыкальная психотерапия в учебно-тренировочном процессе / И.Г. Беленькая / Слобожанский науково спортивний вісник : зб. наук. ст. – Харків: ХДАФК, 2004. – С. 283-287.
2. Блинова О.А. Процесс музыкальной психотерапии: систематизация и описание основных форм работы / О. А. Блинова // Психологический журнал. – Москва, 1988.
3. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : ФиС, 2001. – 400 с.

4. Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания: учебник / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти, Эксперспектива, 1998. – 352 с.
5. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – Ростов н./Д.: Феникс, 2001. – 320 с.
6. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др]; [под ред. Н. Ж. Булгаковой]. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
7. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия / В. И. Петрушин. – М. : Гуманитарное издательство, 2000.
8. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : ТБТ Дивизион, 2009. – С. 46–49.
9. Шейко Л. В. Взаимосвязь и различия спортивного, рекреативного и оздоровительного плавания / Л. В. Шейко / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Т.3, вип. 118. – Чернігів : 2014. – С. 314-317.
10. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : [навч. посіб] / Л. М. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.

*Sheyko L.*

**INFLUENCE OF MUSIC ON WORKING CAPACITY  
AND PSYCHOEMOTIONAL STATE OF ADULTS AGED 40-60, IN THE COURSE  
OF RECREATIONAL SWIMMING. KHARKIV, UKRAINE**

*In article need of music using on occupations in groups of recreational swimming, for the purpose of working activity and functional condition improvement for adults aged 40-60, and also a psychoemotional pressure removal, increase of training process efficiency, is considered.*

*The duration of the experiment – October 2013 to June 2015 . For A survey with a developed questionnaire was conducted among respondents, in total 264 persons. On the basis of sociological research (questionnaire) among adults who visit the sports complex of recreational swimming LLC "Technocom", Kharkiv (Y. Blyznyuk swimming school ), the author analyzed the influence of music tracks on psycho-emotional state of the observed group, their volitional regulation and motor memory. The most favorable conditions for the musical stimulation of groups engaged in recreational swimming appeared during the warm-up, whether on land or in water, in the main part of the session, during practicing rhythmic motor skills, and in the final part of the lesson, catching breath and relaxing after swimming in the shallow water. During the experiment basic principles of functional music application were used: musical stimulation was carried out in groups, warm-up, leading, calm down and relaxing music was played for 10-15 minutes; music was chosen taking into account class objectives, cultural, gender and age metrics of the group. The obtained results confirmed the assumption that music would improve emotional status and increase performance of the observed contingent*

**Key words:** *improving swimming, music, adults, psycho-emotional conditions, music therapy.*

*Стаття надійшла до редакції 12.09.2015 р.*