

УДК 159.9

**О. В. ШЕВЯКОВ**

м. Дніпропетровськ

## ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ

*У статті розглянуто проблему впливу музики деяких композиторів на психологічне здоров'я учнів, що навчаються в умовах спеціалізованої спортивної школи. Схарактеризовано особливості умов навчання. Висвітлено характер впливу музики, створеної композиторами різних історичних епох, на психофізіологічний стан учнів. Використано методики: «Вільний малюнок», метод вільних описів (модифікація методики САН). Встановлено особливості психологічного стану учнів, а саме: які дії бажано виконувати, які виникають образи, бажання. Для покращення емоційно-функціонального стану учнів у спортивній школі рекомендується використовувати звучання музики як фону. Розглянуто можливість використання музики як на заняттях з фізичної культури, так і під час проведення змагань, виставок та інших шкільних заходів. Встановлено обмеження щодо використання окремих музичних творів.*

*Ключові слова: спеціалізована спортивна школа, педагогічні умови навчання, функціональна музика, психофізіологічний стан, експеримент, підлітки, музичний вплив, проєктивні методики, рекомендації, обмеження.*

Исследование восприятия музыки занимались многие ученые. А. Н. Леонтьев исследовал восприятие искусства, его психологические механизмы, факторы и процессы; у Ю. Б. Гиппенрейтер есть труды, посвященные анализу восприятия звуков музыки; у В. П. Морозова – работы, посвященные выделению эмоционально значимой окраски музыкальных звуков; Б. А. Яворский посвятил свои труды поиску общих закономерностей музыкальных и языковых интонаций. Но далеко не все компоненты влияния музыки на психофизиологическое состояние человека являются достаточно изученными, что и составляет отдельную психологическую проблему [1; 2; 3].

В условиях школ г. Днепропетровска было проведено исследование на выяснение характера влияния музыки, созданной композиторами разных исторических эпох на психофизиологическое состояние учеников. Цель представленной статьи – презентация результатов этого исследования.

Для реализации поставленной цели нами исследовано психологическое здоровье учеников спортивной школы (СШ). Под наблюдением находились 363 подростка среднего школьного возраста (11–13 лет).

В спортивной школе ученики младших и старших классов находятся в разных социальных условиях: ученики младших классов (возраст учеников от 6-ти до 9–10-ти лет) имеют постоянную классную комнату, преимущественно по всем предметам, одного преподавателя, обязательное, спланированное посещение

столовой. Ученики средних и старших классов (возраст учеников от 10-ти до 17–18-ти лет) учатся в разных классных комнатах, которые соответствуют определенным дисциплинам, имеется большое количество преподавателей, пребывание в школе сопровождается большей динамикой, включая количество перемещений по школе в соответствии с расписанием занятий, скорость этих передвижений, общее количество людей, с которыми ученики средних и старших классов сталкиваются в течение всего учебного дня. В целом, все ученики спортивной школы находятся в атмосфере динамики, в атмосфере большого скопления людей разных возрастных групп (учитывая возраст как учеников, так и преподавателей), быстрого изменения учебных предметов разнообразной направленности, а, следовательно, должны обладать высокой скоростью реагирования, переключения всех психических процессов (восприятия, внимания, мышления, памяти, воображения и др.). Характер общения разнообразен, с одной стороны, потому что в общеобразовательной школе находятся представители многих возрастных групп, а с другой стороны, характер общения достаточно специфический. Эта специфика выражается, в первую очередь, во взаимоотношениях «ученик – учитель». В этих отношениях присутствуют правила субординации, характер отношений деловой, наполненный обязанностями, школьными дисциплинарными правилами. При опросе как учеников, так и преподавателей средней общеобразовательной школы, с обеих сторон прозвучало описание ощущений недоверия, недос-

казанности, неискренности, напряженности в общении преподавателей и учеников. Во взаимоотношениях «ученик-ученик» наблюдается более полноценное общение среди ровесников. Случаи полноценного общения учеников между разными возрастными группами присутствуют в малой степени, хотя в условиях общеобразовательной школы есть все возможности для такого общения (перерывы и присутствие разных возрастных групп детей). Необходимо отметить разнонаправленность интересов и увлечений учеников спортивной школы, что само по себе затрудняет процесс общения, делая его формальным. Что касается эстетического, художественного оформления спортивной школы, то необходимо отметить, что все ученики находятся в достаточно просторных, светлых помещениях, в которых, в большинстве случаев, присутствуют комнатные цветы, безусловно, придающие уют и теплоту атмосфере класса. Но при этом нужно отметить достаточное однообразие оформления, которое в последнее время все чаще соответствует «евростандарту». К самым ярким примерам художественного оформления можно отнести лишь наглядные принадлежности по географии, истории, биологии, английскому языку. И, наконец, мы можем отметить, что все перерывы между занятиями в спортивной школе проходят на фоне общего очень сильного шума, который создают сами же ученики. Конечно, с одной стороны, функциональной задачей перерыва является разрядка, которая сопровождается отсутствием умственных операций и наличием физической активности. Но, с другой стороны, большое количество детей, находящихся в состоянии «разрядки», составляют угрозу превратиться в неуправляемую массу, в толпу, что часто и происходит в школе, приводя детей к физическим и психологическим травмам.

Изучая особенности процесса учебы в средней спортивной школе, мы можем констатировать следующее. Степень информационной нагрузки в спортивной школе отвечает норме, рассчитанной на средний уровень развития ребенка с учетом особенностей возраста. Это стандартный набор учебных дисциплин, индивидуальный для каждого класса средней школы. К нему прибавляется, на усмотрение школы, небольшое количество факультативных занятий и секций. Количество учеников в классе колеблется от 25-ти до 38-ми. Такое количественное наполнение классов не способствует выполнению таких важных условий психологического здоровья, как работа с учетом индивидуально-

психологических особенностей учеников, индивидуальная помощь в социально-психологической адаптации и развитие потенциала каждого ученика. Качественное наполнение классов, в соответствии с успешностью учеников, присутствует, но выраженного качественного различия между классами нами не наблюдалось. Структура урока, в соответствии с планом работы, допускает: объяснение нового материала, проверку домашнего задания, проведение опроса, закрепление старого материала, проведение самостоятельных и контрольных работ. Возможно использование во время урока разнообразных художественных материалов (фильмы, слайды, картины) и наглядных пособий. Использование таких материалов повышает заинтересованность, любознательность к изучаемой теме, внимание и качество запоминания нового материала, действует по принципу контраста. Эмоциональное напряжение в процессе учебы в спортивной школе имеет непостоянный характер. Во время обычного рабочего процесса эмоциональное напряжение повышается только у тех учеников, которые вызваны учителем к доске, а также у тех, которые ожидают этого.

Для проведения исследования использованы следующие методики: на первом этапе испытуемые выполняли методику «Свободный рисунок» [1], на втором этапе был использован метод свободных описаний (модифицированная нами методика САН [2]) – испытуемым было предложено диагностировать себя по критериям теста САН: настроение, самочувствие, активность. Необходимо было описать свое состояние, какие действия сейчас хочется производить, какие возникают обиды, какие желания – и все это необходимо было записать. Дальше предлагалось прослушать небольшой отрывок музыки (2–3 минуты) и затем опять повторить диагностику.

Для прослушивания испытуемым было предложено пять музыкальных фрагментов:

- И. С. Бах. Ария;
- В. А. Моцарт. Концерт для фортепиано с оркестром № 14, III ч.;
- Ф. Шопен. Вальс № 9;
- С. Прокофьев. Концерт для фортепиано с оркестром № 4, I ч.;
- А. Шнитке. Тема Паганини для скрипки.

Выбор композиторов обусловлен типичностью представления ими своей эпохи, а выбор произведений допускал низкую узнаваемость у неподготовленного слушателя и одновременно наибольшую соотнесенность к стилю данного композитора.

На основании полученных результатов и усреднения данных, выявлены следующие тенденции:

- музыка И. С. Баха вызывает позитивные эмоции, но у 45% испытуемых – с ощущением настороженности, у 35% она вызвала смешанные ощущения – от расслабления, состояния спокойствия, полной пассивности до напряжения, с ощущением тревоги. У 68% испытуемых она снижала активность, но при этом у 62% улучшала самочувствие;
- музыка В. А. Моцарта 85% исследуемых приводила в уравновешенное, гармоничное, здоровое состояние, у 70% улучшала настроение, снижала ощущение тревожности, у 64% возникали стремление к активности, оптимизм, повышенное ощущение свободы и уверенности в себе;
- музыка Ф. Шопена у 70% испытуемых улучшала настроение и самочувствие, вводила их в состояние внутренней, душевной гармонии, давала позитивные эмоции, хорошее настроение, у 55% – вводила в состояние спокойствия, равновесия, отдыха, вызвала значительное снижение уровня тревожности;
- музыка С. Прокофьева 90% испытуемых вводила в состояние повышенной активности, вызывая ощущение бодрости, смелости, уверенности в себе, желание действовать, рабочее настроение;
- музыка А. Шнитке у 86% исследуемых вызвала негативные эмоции (даже подсознательно), ощущения тревоги, подавленности, страха, агрессии, значительно ухудшала настроение и самочувствие, но одновременно, у 66% повышала активность.

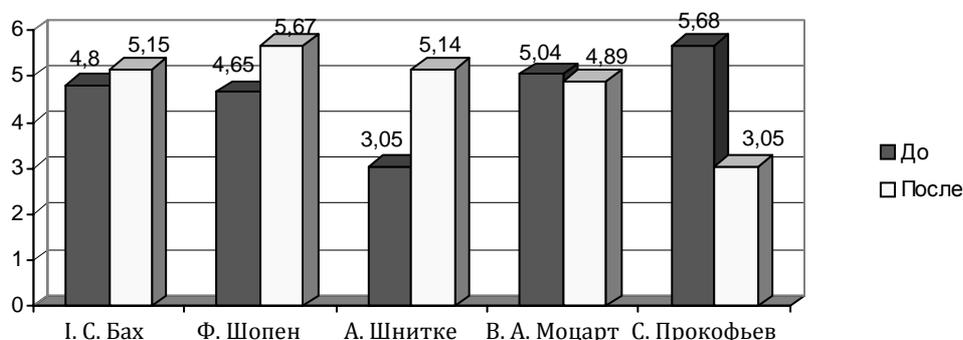


Рис. 1. Динамика самочувствия

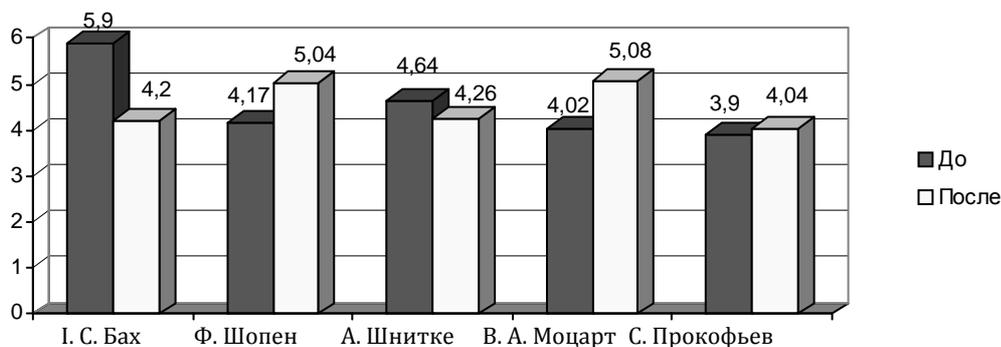


Рис. 2. Динамика активности

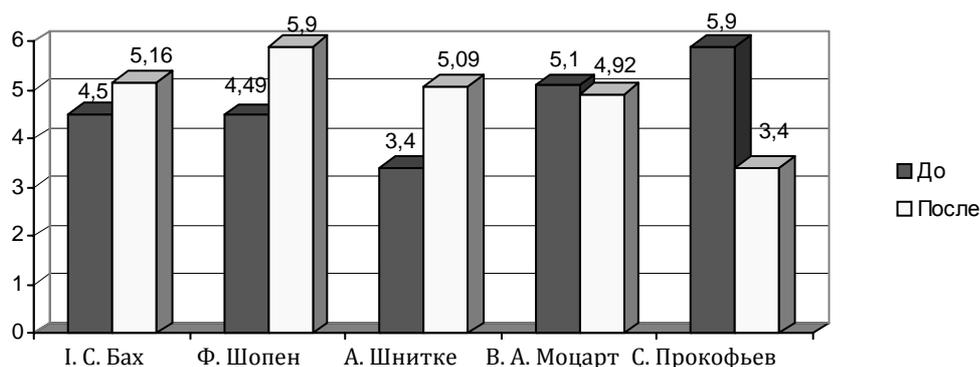


Рис. 3. Динамика настроения

Обработка полученных данных позволила определить средние баллы по каждому из исследуемых параметров (самочувствие, активность и настроение). Динамика изменений, вызванных воздействием музыки, представлена на рис. 1–3. Результаты, полученные после проведения эксперимента по методике «Свободный рисунок» выявили следующие тенденции.

*Музыка И. С. Баха.* В выборе цветов для рисунка на данную музыку можно заметить их большое разнообразие – от черного к белому, от нежных, пастельных к хмурым зловещим тонам. Встречается как полное заполнение пространства листа, так и его заполнение на 20–30%. Фоном служит как белый цвет (натуральный цвет листа бумаги) – 40% рисунков, как светлые оттенки – 25%, так и темные тона – 35% рисунков. Такое расхождение явно отображает характер и тематику музыки И. С. Баха, подчеркивая ее конфликтный характер, дух борьбы добра и зла.

Таким образом, в рисунках присутствуют, с одной стороны, образы, которые отражают спокойствие, благодать, тишину – спокойное море, безветренные пейзажи с хорошей погодой: рассвет, лунная, ясная ночь, солнечный день. Для таких рисунков использованы нежные цвета – от белого к ярко-зеленому, который был самым темным, а самый яркий используемый цвет – желтый. Таких рисунков – 50%. Из них: у 70% отмечается присутствие конкретных, перечисленных выше образов, а у 30% рисунков присутствует смешивание красок, которые принадлежат к одной палитре и гармонично переходят одна в другую. На всех рисунках этой тематики выявлено полное отсутствие четких линий и резких штрихов. Это говорит о состоянии спокойствия, полной пассивности.

А рисунков с прямо противоположной тематикой – соответственно 45%. На этих рисунках конкретные образы встречаются у 30% рисунков. Это – кресты, вороны, тучи, деревья, которые гнутся, смерч; у 20% встречается образ женщины, без прорисовки черт лица, изображенного во весь рост, в длинном платье и с волосами, которые развеваются, нарисованные черным или фиолетовым цветом. В 70% случаев рисунки внеобразные, бессюжетные, хотя в них отмечается четкая штриховка, очерченность изображаемых фигур, нет размытости, плавных переходов, контрастности. Самым светлым тоном, не считая белого фона бумаги, был грязно-желтый, самым темным – густо-черный. Выбор цветовой гаммы и характера письма говорит о возникшем страхе, подавленности, получении негативных

эмоций, возникновении чувства тревожности и агрессии, как средства защиты.

*Музыка В. А. Моцарта.* Отмечаем цветовую яркость и разнообразность, что свойственно самой музыке Моцарта, которого уже в детстве называли «солнечным мальчиком». Избранные цвета преимущественно светлые и насыщенные: самый темный – сиреневый, а самый светлый – белый. Фоном для рисунков в 80% случаев избран белый (натуральный цвет листа бумаги), в других 20% – это яркие светлые тона – желтый, салатный, сине-голубой. Выбор такой цветовой гаммы говорит о позитивном восприятии данной музыки, о хорошем, радостном настроении. Во всех рисунках отмечается гармоничное использование цветов, то есть в одном рисунке используется цветовая палитра красок, которые принадлежат к одному цветовому направлению (красно-желто-зеленая; зелено-сине-фиолетовая и т. п.), а это говорит о внутренней гармонии и равновесии.

Наличие образности наблюдается в 80% рисунков. Это и образы природы – пейзажи лугов, моря, цветущего сада; интересно отметить, что на 60% рисунков присутствует изображение солнца, также встречаются изображения праздника, люди, которые веселятся, сцены бала, прогулок и развлечений. На рисунках, которые остались, и которые не несут четкого отображения образа, использовались растительные элементы. В рисунках наблюдается явная потребность в движении – если море, то колыхается, если растение, то вьется или прорастает, если люди, то в движении, то есть очень мало статичных образов, всего в 10% рисунков. Это говорит о том, что данная музыка вызывает чувство активности при отсутствии чувства напряженности, вызывает радость, желание, восторг, подвижность.

Все изображения – адекватны, пропорциональны, расположены равномерно или симметрично, что говорит об уверенности, адекватном восприятии действительности. Можно отметить четкую направленность линий в 50% рисунков, что можно рассматривать как уверенность в выборе, а в других 50% есть дополнение, приукрашивание образов мелкими деталями – завитушки, точки, штрихи, что говорит в некоторой степени о возбуждении, которое может давать легкое напряжение, но под воздействием позитивных эмоций нет причин для возникновения тревожности. Это скорее говорит о напряжении, которое связано с чувством восторга, а также легкостью и непосредственностью.

В рисунках не наблюдается густого заполнения пространства листа :

- 60% – заповнено 60% листа;
- 30% – заповнено 25–40% листа;
- 10% – заповнено 80% листа;
- 0% – заповнено 100% листа.

По нашему мнению это, в сочетании с позитивной динамикой, говорит о чувстве свободы, как возможности открытия новых перспектив.

*Музыка Ф. Шопена.* В этой части рисунков наблюдается преимущество использование светлых красок: самым темным является матово-зеленый, самым ярким (встречается только в 10% рисунков) – красный, а самым светлым – белый. Интересно, что в 60% фоном для изображения избран белый цвет (то есть неизменный цвет листа), в 25% фон избран из светлых и нежных тонов (розовый, желтый, салатный), а в 15% – более темные цвета и их оттенки. Это говорит о позитивных эмоциях, хорошем настроении, состоянии спокойствия, равновесия, отдыха. Такие эмоции – отличительная черта искусства в эпоху романтизма – черта мечтаний и любви. Чаще в рисунках встречаются размытые образы, нежели хорошо прорисовываемые. Образность, присутствует в 60% рисунков – это образы природы в соединении с хорошей погодой, это цветы, радуга, птицы, солнце, деревья, голубое небо со светлыми тучами. Все перечисленные предметы нарисованы адекватными по соотношению размеров, и правильными по форме. Из этого можно сделать следующий вывод – музыка вводит испытуемых в состояние внутренней, искренней гармонии.

Последние 40% – внеобразные рисунки. В них наблюдается присутствие ажурных, утонченных, длинных, тонких линий, также с использованием растительных элементов.

Полное заполнение листа краской наблюдается в 30% рисунков.

В 35% рисунков можно наблюдать дополнительные основных образов мелкими деталями – завитушки, точки, брызги, небольшие штрихи. Это говорит об определенной степени возбуждения, которая может давать легкое напряжение, но под воздействием позитивных эмоциональных переживаний, при этом нет причин для возникновения тревожности. Это скорее говорит о возможном проявлении активности, но направленной не на работу.

*Музыка С. Прокофьева.* Цветовая насыщенность рисунков свидетельствует о позитивном эмоциональном состоянии, которое совпадает с задачей, поставленной перед искусством в советское время. В рисунках часто использовались цвета ярких, насыщенных, сочных тонов: крас-

ный, алый, желтый, ярко-зеленый, оранжевый и тому подобное. Отмечается смелое смешивание красок. Это говорит о состоянии активности, смелости, уверенности в себе. Отмечается адекватное, гармоничное расположение образов, штрихов и деталей на рисунке. В 90% рисунков лист полностью заполнен. Явной прорисовки, четкости линий в рисунках не наблюдается, что также говорит об отсутствии тревожности, спокойном, оптимистичном настроении. В 80% рисунков не отмечено явных, конкретных образов. В основном это – разные растительные элементы, а также передача ощущения огня, ветра, ощущения движения, динамики.

В 20% рисунков отмечено наличие образов – представлены все виды растений (деревья, кустарники, цветы, палисады), костры, кони, которые скачут, встречаются образы людей: наездники, рыцари, дети, которые играют в догонялки, катаются на качелях). Все перечисленное говорит о заряде положительно настроенной активности, стремлении действовать, бодрости и смелости.

*Музыка А. Шнитке.* Преимущественно использовались темные цвета и оттенки: самым темным был насыщенно черный, а светлым – светло-коричневый и темно-желтый. Отмечается явное присутствие на размытом фоне четких линий, разных штрихов. Это говорит о негативных эмоциях, о повышенной тревожности и тенденции к возникновению агрессии.

Таким образом, для улучшения эмоционально-функционального состояния учеников в спортивной школе рекомендуется использовать звучание музыки как фон. На усмотрение администрации и педагогов, это могут быть перерывы, время перед началом занятий, когда ученики собираются в холле, коридорах, классах. Также возможно использовать звучание музыки как фона на занятиях физкультуры, во время проведения субботников, соревнований, выставок и других школьных мероприятий.

Во время перерывов гармонизирующее влияние окажет музыка В. А. Моцарта – она повышает и активность, и самочувствие, и особенно, настроение. Перед началом занятий следует использовать музыку В. А. Моцарта и С. Прокофьева, потому что она значительно повышает активность, дает бодрость и желание действовать, при этом нейтрально влияя на самочувствие и настроение. В таком сочетании и последовательности осуществляется эффективная подготовка организма к занятиям, что включает и хорошее настроение, и активность, и самочувствие.

Во время обеденного перерыва идеально подойдет музыка Ф. Шопена, который прекрасно возобновит, улучшит самочувствие, поднимет настроение, снизит тревожность, полученную во время уже прошлых занятий, при этом снизив активность, даст организму расслабиться, возобновиться. Во время занятий физкультурой можно воспользоваться музыкой В. А. Моцарта и С. Прокофьева, учитывая рост активности при ее слушании, а во время занятий труда девочкам хорошо подойдет музыка В. А. Моцарта и Ф. Шопена, а мальчикам – В. А. Моцарта и С. Прокофьева. Во время проведения активных, деятельных школьных мероприятий, таких как субботники и разные соревнования, лучше использовать музыку В. А. Моцарта и С. Прокофьева. А во время проведения мероприятий, которые должны способствовать отдыху, приятно-му, веселому проведению времени, лучше использовать музыку В. А. Моцарта и Ф. Шопена.

**A. V. SHEVIAKOV**  
Dnipropetrovsk

### THE EFFECTS OF MUSIC ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS OF SPORTS SCHOOLS

*The article considers the problem of the influence of the music of some composers on the psychological health of students enrolled in a specialized sports school. The features of the learning environment. Highlights the influence of the nature of music created by composers of different eras on psychophysiological state students. The methodology used to «free drawing» method of free descriptions (modification techniques SAN). The features of the psychological state of students, namely: what action is desirable to perform, what images arise, which desires. To improve the emotional and functional status of students in school sports is recommended to use your music as a background. The possibility of using music on employment on physical training and during competitions, exhibitions and other school activities. Restrictions on the use of individual pieces of music.*

*Keywords: specialized sports school, pedagogical conditions of training, functional music, psychophysiological state, experience, youth, musical influence, projective techniques, recommendations, limitations.*

**A. В. ШЕВЯКОВ**  
г. Днепропетровск

### ВОЗДЕЙСТВИИ МУЗЫКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

*В статье рассмотрена проблема влияния музыки некоторых композиторов на психологическое здоровье учащихся, обучающихся в условиях специализированной спортивной школы. Охарактеризованы особенности условий обучения. Освещены характер влияния музыки, созданной композиторами разных исторических эпох, на психофизиологическое состояние учащихся. Используются методики: «Свободный рисунок», метод свободных описаний (модификация методики САН). Установлены особенности психологического состояния учащихся, а именно: какие действия желательно выполнять, какие образы возникают, какие желания. Для улучшения эмоционально-функционального состояния учащихся в спортивной школе рекомендуется использовать звучание музыки как фона. Рассмотрена возможность использования музыки как на занятиях по физической культуре, так и во время проведения соревнований, выставок и других школьных мероприятий. Ограничения на использование отдельных музыкальных произведений.*

*Ключевые слова: специализированная спортивная школа, педагогические условия обучения, функциональная музыка, психофизиологическое состояние, опыт, подростки, музыкальное влияние, проективные методики, рекомендации, ограничения.*

Музыку И. С. Баха не рекомендуется использовать в течение рабочего дня, потому что у 45% испытуемых она вызывала чувство тревожности, которое может негативно отразиться на самочувствии учеников, а музыку А. Шнитке, как и других композиторов авангардного стиля, учитывая результаты исследований, рекомендуется слушать в индивидуальном порядке, или на концертах, потому что на них приходит слушатель, подготовленный и настроенный на стиль данной музыки.

Перспективы дальнейших исследований видятся в изучении влияния различных видов искусства на психологическое здоровье учащейся молодежи.

#### Список використаних джерел

1. Большая энциклопедия психологических тестов / Сост. А. Карелин. – М., 2010. – 350 с.
2. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика / А. Л. Венгер. – Ч. 1. – М., 2014. – 154 с.
3. Леонтьев Д. А. Введение в психологию искусства / Д. А. Леонтьев. – М., 2008. – 111 с.

Стаття надійшла до редколегії 29.04.2015 року