

ПОЛИФУНКЦИОНАЛНОСТТА НА МУЗИКАТА ВЪВ ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ

Боженa Л. Такворян-Солакян, Николай Я. Николов

POLYFUNCTIONALITY OF MUSIC IN PHYSICAL EDUCATION

Bozhena Levon Takvoryan-Solakyian, Nikolai J. Nikolov

ABSTRACT: Music has a multifunctional impact on different countries and moments of human existence, and it is also necessary to apply it in the practice of physical education. The use for aesthetic, communicative, intellectual, pedagogical, psychological, healing and healing effects allows specialists to use it as a means of optimization in working with different groups of people.

KEY WORDS: Polyfunctionality, music, physical education, music functions.

Изследването е финансирано по проект № РД-08-86/03.02.2017 г. от параграф на фонд „Научни изследвания“ на ШУ „Епископ Константин Преславски“.

Използването на музика за естетическо, комуникативно, интелектуално, педагогическо, психическо, лечебно и оздравително въздействие позволява на специалистите в областта на физическата култура да я използват като средство за оптимизация на процеса на физическо възпитание към различните групи от хора.

Изброените функции на музиката в различните видове дейности, в това число и физическото възпитание, се оказват определящи, но не и изчерпателни. Физиологическото въздействие на музиката върху човека в процеса на изпълнение на физически упражнения е основано на това, че нервната система, а с нея и мускулатурата имат способността да усвояват ритъма. Не трябва да се приема, че само художественото обучение и възпитание формира уникални, самостоятелни, творчески личности.

Но в тази насока е необходимо преди всичко да се преосмислят и използват възможностите на музиката като вид изкуство за формиране и развитие на личността, както и за очертаване на измеренията на „новата култура“. Безспорно възможностите на музиката за физическото, психическото, интелектуалното, нравственото и социалното развитие на човека са практически безгранични, макар и все още недостатъчно изучени и използвани. Музикалното изкуство обогатява духовния свят, съдейства за развитието на творческия потенциал, спомага за по-лесната и успешна социализация, както и вече имаме научни данни и доказателства за нейното лековито въздействие върху човека.

Носи в себе си и закодирана самата човешка природа в своеобразна система от образи, в които възплъщава различни идеи в музикалното творчество. Днес музиката е постоянно около нас, съпровожда ни навсякъде, станала е органична част от делничната и празничната атмосфера. Но за пълноценното общуване с нея е необходима система от специфични способности, свойства и качества на личността, които са предпоставка за „специфична преработка на материалната звукова субстанция на музиката“ в духовното и художественото.

По своята същност именно жизнените емоционални и физически преживявания са в основата на това, което се нарича емоционална отзивчивост.

В качеството си на съдържание на музикалното произведение винаги присъстват емоциите и чувствата, но те встъпват като характер на звученето. Например:

- темпото (бързината, с която прозвучава дадена музикална творба);
- динамиката (силата на звучене);
- метроритмичната особеност;
- спецификата на мелодическата линия и т.н.

Идеята за коментирание и определяне на ролята, функциите и мястото на музиката в живота на хората е свързана със социално значимите дейности в ежедневието ни. Физическата култура и музиката се проявяват като възвишени общи култури, изграждащи живота на човек. Определят неговото поведение в обучението, бита, работата, съпътстват решаването на социални въпроси. Във физическото възпитание, като педагогически процес, музиката намира особено голямо място и оказва съдействие на физическото, нравственото и художествено-естетическото възпитание. Определяме няколко посоки на направления.

Актуалността на теоретичното изследване на разглежданата тема е обусловена от това, че историческата взаимовръзка на двете неразделни и важни части за съставляващата човешка култура – култура на физическото възпитание и музикалното изкуство настъпва от самото съществуване на човечеството. Проникваща напълно през всички епохи и векове, всички раси, религии и националности, музиката се явява като общоразбираем език, построен от универсални компоненти.

В древни времена философи, мислители и гадатели прибегвали към използването на музика в различни житейски ситуации. Сведения за това можем да открием в произведенията на световната литература.

Аристотел е считал, че музиката по същност и природа принадлежи към това, което доставя удоволствие и може да бъде прибавена към това, което правим като съпровод. В периодите на размишления той определя, че музиката е способна да оказва известно въздействие върху етичната страна на душата и обхваща такива свойства, че очевидно трябва да бъде включена във възпитанието на младите хора [4].

Платон в концепцията за идеалната държава, отрежда главната роля на музиката във възпитанието на младите хора във мъдрост, добродетелност и уравновесеност, което трябва да притежава идеалният гражданин. При това той свързва от една страна влиянието на музиката с въздействието на гимнастиката „прекрасното движение на тялото“, а от друга страна смята, че мелодията и ритъма преди всичко въздействат на душата и повлияват на човек да се отдаде на подражание на музиката, която слуша или на музикалното изкуство.

Конфуций пише, че състоянието на държавата и нравственото здраве на хората се отразяват в националната музика. Велики гадатели от времето на Авицена наричат мелодията „нелекарствен“ метод на лечение заедно с диетите и смеха [6]. Той приемал музиката с нейното лечебно и възпитателно въздействие. В Япония звуците на гонга и барабана се използват за пречистване – очистване на въздуха в храма след преклещването на службата. По всяко време музиката се разбира като единствения език, обединяващ общността със самотността и се издига над всички слоеве на населението независимо от духовността, социалната принадлежност и образование. Знаем че музиката говори не само с човека, но и с животните и растенията около нас.

По настоящем педагози и психолози в световен план обосновават благоприятното влияние на музиката при лечение на болести, възпитание, функционално и психоемоционално състояние на човека. Така за последните години учени с помощта на помощни технически средства и методи на изследвания изучават процесите протичащи в клетките на кръвта под въздействието им на различни звукови чистоти. В резултат на това е установено, че звученето на една или друга нота съответстваща на един или друг образ изменят цвета и формата на клетката. В тази последователност на физиологията се фиксират изменения правокирани от ритъма на музикалните произведения в нервната тъкан, върху тази основа правим заключение, че те могат да имат оздравително действие, увеличават биологическия ресурс на организма.

Видимият ефект на въздействието на музиката върху телесната природа на човека се проявява в това, че музиката е физическо проявление. Възникващите реакции на слуховото възприятие от музиката поражда различни преживявания. Динамиката която винаги довежда до определени хормонални и биологични изменения, положително влияе на интензивността на обменните процеси, състоянието на дихателната и сърдечно-съдовата система, също така и на главния мозък.

Следователно музиката има многофункционално въздействие върху различните страни и моменти от човешкото съществуване и е нужно прилагане в практиката на физическото възпитание.

Правокирано беше за целта на изследването да се обясни теоретично състоянието на полифункционалността на музиката във физическото възпитание. За задачи бяха поставени следните условия:

- Да се проследят общите и специфични функции на музиката и физическото възпитание в живота на човека;
- Да се определят различните функции на музиката във физическото възпитание;
- Да се обоснове фоновата, съпровождащата, психорегулиращата, оптимизиращата и организираща функция на музиката във физическото възпитание като педагогически процес;

Резултатите от изследването доказаха, многообразието и ефективните приложения на всяка една от изброените.

Известно е, че музикалната терапия се използва при лечението на захарен диабет, тогава когато е установено, че между нивото на захар в кръвта и психичното състояние на човека съществува пряка връзка. Регулирането на тази връзка се осъществява чрез специално разработени музикални програми. В основата на този механизъм лежи способността на музиката да помага на организма при отделянето на серотонин и ендорфин под изпитването на удоволствие. В помощ на това се използват звуци от природата, песни на птици, шумът на морето, дъжд и др. Музиката оказва оздравително въздействие на различните системи в организма на човека.

Познато ни е също така, че се наблюдават музикалните вибрации, които влияят на кръвообръщението, на костната система, щитовидната жлеза, масажират вътрешните органи, достигат до дълбоко лежащите тъкани и стимулират в тях кръвообръщението. Под тяхно въздействие се повишава амплитудата на дишане и гръдната вентилация. Музиката въздейства на сърдечния ритъм и кръвното налягане и това се регулира с помощта на характерни звуци, темпо, ритъм и сила на музикални произведения. Наблюдава се действието на водещ регулатор на сърдечния ритъм. Влиянието на темпото тогава, когато е по-бързо, сърцето бие по-бързо. При по-бавно темпо сърдечните съкращения са по-бавни.

В съвременния свят музикотерапията е популярна наука. Сведения намираме за специализирани клиники, където се осъществява такова лечение, както и образователни институции, които подготвят специалисти в тази област. Това доказва и научната необходимост от по-богат български опит и добиване на познания от наши студенти и практикуващи млади специалисти. Днес музикалната терапия активно може да се използва за корекция на емоционални отклонения, двигателни и речеви разстройства, психосоматични заболявания, отклонения в поведението, при комуникативни затруднения и при необходима социализация.

В психологическите изследвания се наблюдава пряка корелационна връзка между характера на двигателната активност под влиянието на музика и проявлението на възприятието, памет, емоции и чувства.

Д. Шостакович пише как в тъга и радост в труд и почивка музиката е винаги заедно с човека. Тя така пълно и органично е влязла в живота на човека, че той я приема като въздуха, който диша, когато мисли и когато мечтае. Светът би бил по-беден, ако се лиши от прекрасния език, който помага на хората да се разбират един друг [6].

Използването на музика за *естетическо, комуникативно, интелектуално, педагогическо, психическо, лечебно и оздравително* въздействие позволява на специалистите в областта на физическата култура да я използват като средство за оптимизация на процеса на физическо възпитание към различните групи от хора. В свое изследване сред хората от третата възраст Ч. Сотиров (2013) установява, че „музикално-ритмична гимнастика се явява като сравнително лесно, достъпно и ефективно средство за рехабилитация и профилактика на преждевременното стареене“.

Изброените функции на музиката в различните видове дейности, в това число и физическото възпитание, се оказва определящ, но не и изчерпателен. Физиологическото въздействие на музиката върху човека в процеса на изпълнение на физически упражнения е основано на това, че нервната система, а с нея и мускулатурата имат способността да усвояват ритъма.

Въпросът за взаимодействието между музиката и движението неведнъж се разглежда в педагогическата и психологическата литература. Според резултати и данни от изследвания за развитието на двигателните навици с музика те са с 8% повече от същите без музика.

Музикалният съпровод е длъжен да се подчини в изпълнението на тези задачи – характерът на музиката трябва да е съобразен с поставените движения. И работата е в това, че не толкова важно е подчинението на темпо и ритъм, а постепенно към осъществяването на органична връзка между музика и движение. Изпълнението на физически упражнения под звуците на музиката се явява ефективно средство за създаване на правилно възприемане на характера, координация и съвършенство в движенията, повишаване на жизнения тонус. При анализ на анкетирания от всички възрасти става ясно, че такива занимания им допадат повече. Количеството на потвърдилите това е от 75% до 100%.

Всичко това повишава качеството на изпълняваните упражнения, създава у тях бодрост, настроение и благоприятно състояние на организма като цяло. Наблюдава се предпочитано занимание, а в това число и физически упражнения, които са периодическа стимулация на психическата и физическата работоспособност, т.е. профилактика на умората.

Установено е, че двигателната активност с музикален съпровод не толкова създава енергичната основа за нормалното развитие на човека, колкото стимулира психическата функция. Жизнерадостното настроение създадено по време на заниманията чрез физическите упражнения активизира участника, обостря се вниманието му, възприемане и памет, съхранява се високата работоспособност за по-продължително време, спомага за организация на колектива и като цяло увеличава продуктивността на занимаващите се.

Всичко това потвърждава лечебното, оздравителното и възпитателното значение на музиката като комбинация с физически упражнения. В зависимост от целите и задачите на физическото възпитание, контрол над подбора и използваните музикални фрагменти трябва да присъства постоянно. Това се осъществява с помощта на програми, които са разработени с определена цел. В настояще време сме свидетели на голямо разнообразие на такива музикални програми:

- за снемане на стреса и облекчаване на болка при децата и възрастни;
- за повишаване на резервната възможност на организма;
- за регулиране на кръвно налягане;
- за лечение на бронхиална астма;
- за лечение на психосоматични разстройства;
- за корекция на физически нарушения при пациенти в рехабилитационни центрове;
- предоперативен и следоперативен период;
- при нарушения в говора и изоставане в психическото развитие;
- при деца със специални образователни потребности;
- при деца със изразен вид агресия;
- процеси на социализация и т.н

В житейското пространство срещаме многообразие от функции на музиката, които са обект на коментар, както и разнообразни техники и практики:

- ✓ **Познавателна** – отражение на емоции и предметния свят;
- ✓ **Ценностно ориентирана** – формира се от ценностната оценка към музикалната култура и културата на движенията, потребностите от движение с музика;
- ✓ **Духовна** – способността да съпреживяваме, състрадание и съпричастност;

- ✓ **Естетическик** – формираща чувство за красота, хармония, вкус, емоционално преживяване на образа и характера на музикалното произведение в единство с движението, разбиране за красота и синхрон в движението с музика;
- ✓ **Комуникативна** – създава възможности за общуване и социализация;

В частност с физическото възпитание може да се конкретизират следните функции:

- **Организираща** функция – спомага за организацията на действията в заниманията и комплекса от упражнения;
- **Оптимизираща** функция – спомага за ефективното решаване на комплекси от упражнения и деленето на части;
- **Психорегулираща** функция-преодолява се снемането на нервното напрежение и стреса, позитивно въздейства на всички участници, индивидуално или в група;
- ✓ **Фоновата** функция на музиката като цяло обезпечава фона на изпълняваната задача по време на физическите упражнения. При провеждането на масови мероприятия, състезания, тренировки, учебни занимания или рехабилитации тя отнема еднообразието и създава положителна изява на участниците и това разнообразие от функции на музиката я подрежда в различни категории, по нейното предназначение:

- Като фон при лечение дава възможност за промяна на психоемоционалното състояние чрез въздействие върху емоционалното пространство;
- Като фон при определен състезателен процес може да послужи за по-добра издръжливост и настроение;
- Като фон при различни спортни прояви / при звученето на химн/ може да мобилизира, социализира и съпровожда ;
- Като фон на оздравителни програми активизира функционалните и физически възможности;
- Като фон при рекреативни дейности, необходими при възстановяване след тежък труд, изграждането на положителни образи, състояние на психичен проблем и т.н.

И в същото време да не оказва въздействие върху времето, честотата на работа и изпълняваните упражнения.

- ✓ **Съпровождащата** функция може да се приложи в песенен или инструментален вариант. И това се случва в педагогиката, медицината, спорта, оздравителните програми. Музикалният съпровод понякога се явява като водещо средство за определяне на бързина, честота и темпо при определените действия . И тук е мястото да определим, че в процеса на физическото възпитание тя дори допринася и за творческото изпълнение. Темпото и ритъмът от своя страна пък са тези фактори, които спомагат за по-лесното запомняне и повторение и с това се засилва педагогическото или оздравителното въздействие. Приложение в активния спорт наблюдаваме при художествена гимнастика, фигурно пързалане , синхронно плуване и т.н.

Днес с напредването на постиндустриалното общество сме свидетели на модерни и съвременни уреди за възпроизвеждане на музика. Това улеснява приложението на музика в различните моменти от живота ни. Улеснява както педагогическите похвати и приложения, така и лидерското въздействие на музиката и мястото и във физическото възпитание. Това осигурява и възможност за изготвянето на спортни програми, чиито изпълнения може да се осъществяват и без присъствието на инструктор или учител .

Като обобщаващ момент наблюдаваме на това, че многофункционалният характер и универсалността на музиката са средство за всестранно въздействие на човека. В процеса на физическо възпитание и отреждаме ролята да бъде в зависимост от целите и задачите и да разнообразява формите на работа и видовете упражнения.

References:

1. Aladgov, K. Azbuka na dvigeniata v sporta, 2012
2. Miteva, P. Podhodi za reducirane na agresivnoto povedenie pri uchenici v nachalna uchilistna vazrast, Avt.S.2005
3. Ovikinnikova, T. S. Muzyka dlya zdorovyya SPb.: Soyuz hudozhnikov, 2004.
4. Suchanceva, V. K. Muzyka kak mir cheloveka. Ot idei vselennoy - k filosofiy muzyki Fakt, 2000.
5. Sotirov, Ch., Prouchvane vazmoznostite za rehabilitatsia I profilaktika na prezhdvremennoto stareene chrez muzikalno-ritmichnata gimnastika (Research opportunities for rehabilitation and prevention of premature aging through music and rhythmic gymnastics), Godishnik na ShU „Ep. K. Preslavski”, tom XXII D, 2013;
6. Kempel, D. Effekt Motsarta / D Kempel: melodii lechat. Minsk 1999.
7. Livanova, T. N. Istorija zapadnoevropeyskoy muzyki do 1789 goda /M., 1983.

Assoc. prof. Bozhena Takvoryan
Department of Social Pedagogy
At Konstantin Preslavsky – University of Shumen
b.takvoryan@shu.bg

Lecurer, Nikolay Nikolov
Department of Theory and Methods of Teaching Sports
At Konstantin Preslavsky – University of Shumen
n.nikolov@shu.bg