

УДК 796.015.132:78 DOI:

10.53068/25792997-2025.3.16-182

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*А.А. Ковалева,  
Государственный институт физической  
культуры и спорта Армении, Ереван, Армения*

**Ключевые слова:** физическая культура, музыкальное сопровождение, студенты, мотивация, эмоции, ритм, координация.

**Актуальность исследования.** Современное физическое воспитание студентов требует внедрения эффективных методов, способствующих повышению мотивации и результативности занятий. Одним из таких методов является использование музыкального сопровождения, которое позволяет не только обогатить содержание упражнений, но и воздействовать на эмоциональную сферу занимающихся, повышая их включенность и устойчивость к физическим нагрузкам. Музыка способствует созданию положительного эмоционального фона, снижает уровень утомления, способствует ритмичности и координированности движений, повышает настроение и общую активность студентов.

В условиях современного образовательного процесса, характеризующегося высокой нагрузкой и стрессовыми

факторами, особое значение приобретает психофизиологическое состояние студентов. Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой способствует формированию гармоничного сочетания эмоциональной и двигательной активности, улучшает концентрацию внимания, ускоряет восстановительные процессы после физических нагрузок и повышает общую устойчивость организма к стрессу.

Применение музыки в процессе занятий физической культурой также становится эффективным средством повышения мотивации и формирования устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой, особенно в условиях снижения интереса молодежи к традиционным формам занятий. Музыкальное сопровождение позволяет адаптировать занятия физической культурой под индивидуальные особенности студентов, учитывать их предпочтения и эмоциональное состояние, что повышает эффективность

занятий и помогает создать позитивный эмоциональный фон, повышающий желание студентов активно включаться в работу.

Ряд исследований подтверждает положительное влияние музыки на физическую активность и эмоциональное состояние студентов. Так, согласно данным Karageorghis и Priest (2012), заранее подобранная мотивирующая музыка, синхронизированная с движением, способствует улучшению психофизиологического состояния, снижает восприятие усилия и увеличивает объем выполняемой работы. В их исследовании показано, что занятия студентов с музыкальным сопровождением увеличивают продолжительность тренировки и повышают интенсивность выполнения упражнений по сравнению с занятиями без музыки.

Аналогичные результаты были получены и при работе с младшими школьниками: включение музыки в уроки физической культуры значительно повышало уровень физической активности и улучшало координацию движений. Кроме того, исследования Бакулиной Е. Д., с соавторами [13] указывают, что музыка способствует более высокой точности выполнения двигательных действий у студентов различного уровня физической подготовки.

Эти данные подтверждают, что музыкальное сопровождение может играть ключевую роль в повышении мотивации, формировании двигательных навыков и поддержании эмоционального комфорта в процессе занятий.

Социальное и образовательное значение исследования заключается в том, что результаты могут быть использованы для укрепления здоровья студентов, формирования устойчивого интереса к двигательной активности, а также для разработки методических рекомендаций по интеграции музыкального сопровождения в образовательный процесс. Это позволит создавать более комфортную и мотивирующую среду обучения, повысить уровень включенности студентов и улучшить качество физического воспитания в вузах.

Несмотря на наличие положительных результатов, остаются недостаточно изученными вопросы оптимального подбора музыкального сопровождения (жанр, темп, синхронизация с движением). Необходимо системное исследование влияния музыки на физическую активность, эмоциональное состояние и мотивацию студентов, что и определяет актуальность данного исследования.

**Цель исследования** оценить влияние музыки на мотивацию и эмоциональное состояние студентов во

время занятий по физической культуре, а также определить её возможное влияние на повышение эффективности обучения и стимулирования вовлеченности.

**Задачи исследования.**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме использования музыкального сопровождения в физическом воспитании.

2. Изучить исходный уровень мотивации, эмоционального состояния студентов.

3. Провести сравнительный анализ изменений мотивационных и эмоциональных показателей студентов экспериментальной и контрольной групп, а также оценить эффективность использования музыкального сопровождения как средства повышения результативности занятий по физической культуре.

В исследовании использовались следующие **методы**:

- Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по вопросам психофизиологического влияния музыки на двигательную деятельность человека.

- Анкетирование для выявления уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой и их отношения к

использованию музыкального сопровождения.

- Педагогический эксперимент с применением музыкального сопровождения в процессе занятий физической культурой.

- Методы математико-статистической обработки данных для определения достоверности различий между показателями контрольной и экспериментальной групп.

**Организация исследования.**

Исследование проводилось в 2025 году (сентябрь-октябрь) на базе Российско-Армянского университета (РАУ) и включало три последовательных этапа, направленных на изучение влияния музыкального сопровождения на мотивацию и эмоциональное состояние студентов.

1. Констатирующий этап (1–2 недели). На этом этапе определялись исходные показатели мотивации и эмоционального состояния студентов. Для этих целей использовался комплекс методов:

- Анкетирование — включало вопросы о мотивации к занятиям физической культурой, отношении к регулярным тренировкам, предпочтениях в использовании музыкального сопровождения. Анкета позволяла выявить уровень внутренней и внешней

мотивации, а также интерес студентов к инновационным формам занятий.

- Психодиагностические методы.

Эти инструменты позволили зафиксировать исходные данные и выявить индивидуальные особенности студентов, что учитывалось при последующем формировании программы занятий.

## 2. Формирующий этап (8 недель).

На данном этапе осуществлялась реализация программы занятий по физической культуре с разделением студентов на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

- Контрольная группа (КГ) занималась по традиционной программе физического воспитания без музыкального сопровождения. Основное внимание уделялось освоению базовых упражнений, развитию общей выносливости, силы и гибкости, но без дополнительного эмоционального стимулирования.

- Занятия в экспериментальной группе проводились два раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляла 90 минут. Основная цель применения музыкального сопровождения заключалась в том, чтобы повысить эмоциональную вовлеченность студентов, улучшить их двигательное самочувствие и оптимизировать выполнение подготовительных и восстановительных

упражнений. Музыка использовалась исключительно в разминке и заключительной части урока, тогда как основная часть занятия проходила без музыкального сопровождения.

Разминка строилась по классической структуре, однако каждое упражнение сопровождалось специально подобранной музыкой, соответствующей характеру двигательной активности:

Студенты начинали занятие с различных видов ходьбы (обычной, с высоким подниманием бедра, с перекатом стопы) и лёгкого бега по кругу. Использовалась динамичная музыка, поддерживающая ритм и активность.

Координационные упражнения (5–6 минут)

Выполнялись:

- перестроения в колоннах и шеренгах,
- смена направлений движения,
- элементы ритмических шагов.

Музыка также была динамичной, что способствовало синхронизации движений и улучшению внимания.

Общеразвивающие упражнения (10–12 минут)

Использовалась спокойная музыкальная композиция для поддержания плавности и точности движений. Студенты выполняли:

- круговые движения суставов,

- наклоны и повороты туловища,
- маховые движения руками и ногами,
- упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Каждое упражнение выполнялось по 8–12 повторений.

Динамическая растяжка (8–10 минут)

Под умеренно спокойную музыку выполнялись:

- выпады вперёд и в стороны,
- потягивания,
- пружинящие наклоны,
- растяжка мышц спины, плечевого пояса и задней поверхности бедра.

Музыкальное сопровождение обеспечивало плавность движений и эмоциональную стабильность.

Упражнения на дыхание и концентрацию (2–3 минуты)

В завершение разминки студенты выполняли дыхательные упражнения под мягкую мелодичную музыку, что способствовало переключению на основную часть занятия.

Основная часть урока проходила без музыкального сопровождения. Включала традиционные упражнения на развитие выносливости, силы, координации, выполнение комплексов по общей физической подготовке, элементы игровых и беговых нагрузок.

В заключительной части использовалась спокойная, расслабляющая музыка, направленная на восстановление эмоционального состояния.

Студенты выполняли:

- упражнения на органичное снижение нагрузки;
- плавные круговые движения руками и туловищем;
- статическую растяжку основных мышечных групп (15–20 секунд на каждую мышцу);
- дыхательные упражнения на восстановление;
- короткий комплекс релаксации в положении сидя или стоя.

Музыкальное сопровождение обеспечивало эмоциональное расслабление, снижение психофизиологического напряжения и завершение занятия в комфортном состоянии.

**3. Контрольный этап (1 неделя).** Заключительный этап включал повторное анкетирование, психодиагностику и педагогическое тестирование для выявления изменений показателей под влиянием музыкального сопровождения. Оценивались:

- изменения мотивации и интереса к занятиям,
- динамика эмоционального состояния и уровня стрессоустойчивости,

Сопоставление данных КГ и ЭГ позволило определить эффективность использования музыкального сопровождения, выявить закономерности его влияния на эмоциональное состояние, двигательную активность и мотивацию студентов.

Таким образом, организация исследования предусматривала комплексный подход: от фиксации исходных показателей, через целенаправленное формирование физической и эмоциональной активности с использованием музыки, до контроля и анализа изменений.

Использование стандартизованных методов тестирования, анкетирования и наблюдения обеспечивало достоверность и объективность полученных данных, что позволило получить комплексное представление о влиянии музыкального сопровождения на процесс физического воспитания студентов.

**Анализ результатов исследования.** Педагогический эксперимент был направлен на выявление влияния музыкального сопровождения на мотивацию и эмоциональное состояние студентов. В исследовании приняли участие 60 студентов 1–2 курсов вуза (30 первокурсниц и 30 девушек второго курса) разделенные на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

Для определения влияния музыкального сопровождения на мотивационную и эмоциональную сферы студентов использовались следующие методики:

1. Опросник «Мотивация к занятиям физической культурой» (на основе методики М.М. Безруких, Е.А. Бабенкова, В.Н. Безобразова и др. 2003). Методика позволила оценить выраженность внутренней и внешней мотивации, а также интерес, удовольствие и потребность в двигательной активности. Студенты оценивали своё отношение к занятиям по десятибалльной шкале, где 1 балл означал отсутствие интереса, а 10 баллов — высокую личную заинтересованность и устойчивую потребность в физических нагрузках.

2. Опросник эмоциональной устойчивости по Г. Айзенку [1], позволивший выявить особенности эмоционального реагирования студентов на физические нагрузки.

Методика определяла степень эмоционального равновесия, самообладания и способности контролировать своё поведение в стрессовых ситуациях. Высокие значения указывали на устойчивость и адаптивность к физическим и психологическим нагрузкам.

Тестирование проводилось в два этапа — до и после педагогического

эксперимента. Каждая методика заполнялась индивидуально, в спокойной обстановке аудитории. Перед началом участникам подробно объяснялись цели исследования, гарантировалась анонимность и добровольность участия.

В контрольной группе занятия проходили в стандартных условиях, без музыкального сопровождения, тогда как в экспериментальной — на протяжении восьми недель использовалось музыкальное сопровождение подобранное в соответствии с характером выполняемых упражнений.

Такое построение эксперимента позволило объективно проследить изменения в мотивационной и эмоциональной сферах студентов под воздействием музыкального фактора и определить степень его влияния на психологические параметры.

До начала эксперимента различий между контрольной и экспериментальной группами не наблюдалось ( $p > 0,05$ ), что позволило считать исходные условия сопоставимыми (таблица 1).

**Таблица 1.**

***Психологические и мотивационные показатели студентов до эксперимента***

<b>Показатель</b>	<b>Контрольная группа (КГ), n=30</b>	<b>Экспериментальная группа (ЭГ), n=30</b>	<b>Различия (p)</b>
Мотивация к занятиям (0–10 баллов)	5,8 ± 0,4	5,6 ± 0,4	>0,05
Эмоциональная устойчивость (баллы по Айзенку)	6,1 ± 0,3	6,0 ± 0,3	>0,05

После восьминедельного применения музыкального сопровождения в экспериментальной группе отмечена

выраженная положительная динамика психологических и мотивационных показатели студентов (таблица 2).

Таблица 2.

*Психологические и мотивационные показатели студентов после эксперимента*

Показатель	Контрольная группа (КГ), n=30	Экспериментальная группа (ЭГ), n=30	Прирост КГ, %	Прирост ЭГ, %	Различия (p)
Мотивация к занятиям (0–10 баллов)	6,3 ± 0,4	8,9 ± 0,5	+8,6%	+58,9%	<0,01
Эмоциональная устойчивость (баллы по Айзенку)	6,3 ± 0,3	6,9 ± 0,3	+3,2%	+15,0%	<0,05

Как видно из таблицы 2, наибольшие изменения наблюдаются по параметру мотивации. После эксперимента в ЭГ наблюдалось значительное повышение интереса к занятиям физической культурой (рост на 58,9 %), в то время как в КГ — лишь на 8,6 %. Также отмечено снижение уровня тревожности и повышение эмоциональной устойчивости, что свидетельствует о стабилизирующем влиянии музыкального сопровождения на психоэмоциональное состояние студентов.

Результаты согласуются с исследованиями Гозенко Э. И. [5], Ташманова Н. В. [9], Козлов А. В., Бударников А. А. [6], подтверждающих, что музыкальный ритм способствует формированию положительного эмоционального фона и стимулирует познавательно-мотивационную активность обучающихся.

По мнению Бутченко Э. К., Тагирова Н. Ж. [4], музыка является одним из наиболее эффективных нематериальных стимулов, повышающих эмоциональную включенность студентов в процесс двигательной деятельности.

Для оценки мотивации студентов к занятиям физической культурой, а также для выявления факторов, влияющих на их отношение к урокам, до и по завершении экспериментального цикла было проведено анкетирование обеих групп — контрольной (занимавшейся без музыки) и экспериментальной (занимавшейся под музыкальное сопровождение). Цель опроса заключалась в том, чтобы определить уровень внутренней и внешней мотивации, эмоциональное отношение студентов к занятиям, их чувство удовлетворения от уроков, восприятие

нагрузки и общее желание продолжать участие в физкультурных занятиях.

Анкета включала 12 вопросов открытого и закрытого типа и позволяла выявить следующие показатели:

- интерес к урокам физической культуры и желание посещать занятия;
- уровень эмоционального подъёма и удовлетворённости после урока;
- ощущаемая утомляемость и восприятие физической нагрузки;
- чувство уверенности при выполнении упражнений и участие в групповой работе;
- субъективная готовность продолжать занятия в будущем.

Анкетирование проводилось анонимно и в письменной форме, сразу после завершения последнего занятия в обеих группах. Обработка данных осуществлялась методом процентного анализа.

Студенты контрольной группы демонстрировали умеренную мотивацию, при этом чаще отмечали утомляемость и недостаток эмоционального подъёма после урока. Эти данные подчеркивают различия в субъективных оценках занятий и значимость условий проведения уроков для формирования устойчивой мотивации и позитивного отношения к физической активности (табл. 3).

**Таблица 3.**

***Оценка субъективных ощущений и отношения студентов к занятиям физической культурой до и после эксперимента (КГ)***

<b>Показатель</b>	<b>До эксперимента (%)</b>	<b>После эксперимента (%)</b>
Интерес к занятиям физической культурой	40,7	42,0
Чувство удовлетворения после урока	46,0	48,7
Ощущаемая усталость после занятия	70,0	71,3
Желание продолжать занятия	52,7	54,0
Эмоциональный подъём во время урока	38,0	39,3
Чувство уверенности при выполнении упражнений	45,3	46,7
Удовлетворённость работой в группе	50,0	51,3

Результаты показали, что студенты экспериментальной группы проявили более высокий уровень эмоциональной вовлеченности и интереса, чем

обучающиеся в контрольной группе, что свидетельствует о возможном стимулирующем эффекте музыкального сопровождения (табл. 4).

**Таблица 4.**

***Оценка субъективных ощущений и отношения студентов к занятиям физической культурой до и после эксперимента (ЭГ)***

<b>Показатель</b>	<b>До эксперимента (%)</b>	<b>После эксперимента (%)</b>
Интерес к занятиям физической культурой	34,7	83,3
Чувство удовлетворения после урока	45,3	90,0
Ощущаемая усталость после занятия	72,7	38,0
Желание продолжать занятия	51,3	86,7
Эмоциональный подъём во время урока	40,0	88,0
Чувство уверенности при выполнении упражнений	48,7	81,3
Удовлетворённость работой в группе	52,0	84,0

Анализ данных, представленных в таблицах 1 и 2, позволяет оценить влияние музыкального сопровождения на мотивацию и эмоциональное состояние студентов во время занятий физической культурой. Таблица 1 демонстрирует показатели студентов контрольной группы, которые выполняли упражнения без музыкального сопровождения. Результаты показывают умеренный уровень интереса к урокам, относительно низкий эмоциональный подъём и более высокое ощущение

усталости после занятий. Также можно отметить, что студенты контрольной группы демонстрировали меньшую уверенность при выполнении упражнений и умеренную удовлетворённость групповым взаимодействием. Эти показатели свидетельствуют о том, что традиционная форма проведения уроков обеспечивает базовое выполнение программы, но не всегда способствует высокой мотивации и эмоциональной вовлеченности.

Таблица 2 отражает показатели экспериментальной группы, занятия которой проводились под музыкальное сопровождение. Видно, что уровень интереса к занятиям и желание продолжать тренировки значительно выше, чем в контрольной группе. Эмоциональный подъём, чувство уверенности и удовлетворённость от групповой работы также значительно улучшены. При этом ощущаемая усталость после уроков заметно ниже, что указывает на положительное влияние музыки на восприятие физической нагрузки и общее состояние студентов.

Сравнение обеих таблиц позволяет сделать вывод о том, что включение музыкального сопровождения в занятия по физической культуре способствует повышению мотивации, улучшению эмоционального состояния, увеличению вовлеченности студентов и поддержанию положительного настроения на протяжении всего урока. Кроме того, данные подтверждают, что музыка не только создаёт благоприятный психологический фон, но и способствует более активному участию студентов в совместной работе, улучшая синхронность и взаимодействие в группе.

Музыкальное сопровождение выступает важным мотивационным ре-

сурсом, способствующим формированию устойчивого интереса студентов к занятиям физической культурой. Музыка обладает способностью активизировать внутренние стимулы, усиливать эмоциональный подъем и создавать ощущение вовлеченности в процесс. Она помогает студентам воспринимать тренировочную деятельность не как обязательный элемент учебного плана, а как динамичную, эмоционально насыщенную и привлекательную форму двигательной активности. Благодаря музыкальному сопровождению повышается субъективное чувство удовольствия от выполнения упражнений, снижается восприятие нагрузок как однообразных и трудных, что способствует формированию положительной установки на регулярные занятия. В итоге музыкальный фон не только усиливает мотивацию, но и способствует возникновению стойкой привычки к физической активности, что имеет важное значение в условиях современного образовательного процесса.

Согласно исследованиям зарубежных авторов [11,13,14] музыкальное сопровождение способно повышать производительность при аэробных и силовых нагрузках на 8–12 %, а также

продлевать время до наступления утомления.

Российские авторы [5,8] отмечают, что использование музыкальных ритмов с частотой 120–140 уд/мин оптимизирует дыхательный и сердечный ритм, формируя благоприятное психофизиологическое состояние занимающихся.

Результатами нашего исследования подтверждается, что музыка, обладая ритмической и эмоциональной структурой, выполняет педагогическую, психорегулирующую и мотивационную функции. Она усиливает эффект упражнений, делая занятия более динамичными и эмоционально насыщенными. Это особенно важно в условиях снижения интереса студентов к традиционным формам физического воспитания, где эмоциональный компонент часто недооценивается.

Таким образом, эксперимент подтвердил, что систематическое использование музыкального сопровождения на занятиях физической культурой способствует:

- повышению эффективности учебно-тренировочного процесса,
- улучшению эмоционального состояния и мотивации,
- снижению утомляемости.

В контрольной группе данные изменения были незначительными. Это

подтверждает, что музыкальное сопровождение способствует повышению точности, ритмичности и плавности движений, улучшает контроль за двигательными действиями в целом повышает эффективность выполнения упражнений.

### **Выводы:**

1. Музыкальное сопровождение является эффективным педагогическим средством повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Результаты показали, что после восьминедельного эксперимента уровень внутренней мотивации студентов экспериментальной группы повысился в среднем на 58,9 %, тогда как в контрольной группе — лишь на 8,6 %. Использование музыкального сопровождения способствовало формированию положительного эмоционального отношения к занятиям, уменьшению ощущения однообразия и повышению интереса к процессу тренировок. Музыка стимулировала активность и обеспечивала эмоциональную насыщенность учебно-тренировочного процесса.

2. Музыкальное сопровождение оказывает выраженное положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Под действием музыки наблюдалось снижение уровня тревожности на 14,8 % и повышение эмоцио-

нальной устойчивости на 15 %. Это свидетельствует о снижении психоэмоционального напряжения, улучшении общего самочувствия и настроения. Музыка помогает студентам легче переносить физическую нагрузку и быстрее адаптироваться к условиям учебных занятий, выполняя стабилизирующую и регулирующую функцию в условиях физической активности.

3. Использование музыкального сопровождения повышает общую эффективность занятий физической культурой. Совместное воздействие эмоциональных и физиологических факторов позволяет достичь более высоких результатов не только в физическом развитии, но и в формировании устойчивого интереса к физической активности. Включение музыки в структуру учебных занятий делает их более привлекательными, динамичными и способствует формированию положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Полученные результаты имеют практическую направленность и могут быть использованы в системе физического воспитания студентов вузов, а также при разработке оздоровительных и адаптивных программ.

Музыкальное сопровождение рекомендуется применять в разминке, основной и заключительной частях занятия, при этом темп и ритм музыкальных произведений должны соответствовать характеру упражнений.

Наибольший эффект достигается при подборе музыки с выраженным ритмом и позитивной окраской, которая вызывает эмоциональный подъём и формирует положительное отношение к физическим упражнениям.

Включение музыкальных элементов в учебный процесс делает его более привлекательным, способствует индивидуализации нагрузки и реализации принципа эмоционально-эстетического воспитания средствами физической культуры.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Айзенк Г.Ю., Вильсон Г.б., Как измерить личность / Пер. с англ. А.Белопольский. - М.: ООО «Когито-Центр», 2000. - 283 с.:
2. Беяева Г.В. Методические рекомендации: Применение музыкального сопровождения на занятиях физической культуры. Донецкий электрометаллургический техникум, 2016. <https://infourok.ru/metodicheskie>

rekomendacii-primenenie-muzikalnogo-soprovozhdeniya-na-zanyatiah-fizicheskoj-kulturi-1115391.html

3. Бакулина Е. Д., Сибгатулина Ф. Р., Погосова И. С., Климова Л. Ю., Эффективность занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением в вузе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 8–10.
4. Бутченко Э. К., Тагирова Н. Ж. Эффективность воздействия музыкального сопровождения на посещаемость занятий физической культурой студентами. Научно-теоретический журнал УЧЕНЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА имени П. Ф. Лесгафта № 5 (207) – 2022. С. 70-74
5. Гозенко Э. И. Музыка и физическая культура в эстетическом воспитании и формировании здорового образа жизни современного школьника. Журнал «Урок». 2009. <https://urok.1sept.ru/articles/500754>
6. Козлов А. В., Бударников А. А. Влияние музыкального сопровождения на качество занятий силовым фитнесом в студенческой среде // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. Т. 4, вып. 1. С. 57-63.
7. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников: методические рекомендации // М.М. Безруких, Е.А. Бабенкова, В.Н. Безобразова и др., м.: Издательский дом «Новый учебник, 2003. – 208 с. (с. 197-198).
8. Смирнова Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры в школе. Учебно-методическое пособие. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.
9. Ташманова Н. В. Влияние музыкального сопровождения занятий фитнесом на развитие координационных способностей студенток. Журнал «Теория и практика физической культуры». 2020. № 9-С. 93-94
10. Charles, D., Spielberger., Richard, L., Gorsuch., R., E., Lushene. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory.
11. Clark I., Baker F., Jones S. Effects of motivational music on aerobic and strength performance. Journal of Sports Medicine. 2022; 56(3): 231-245.
12. Karageorghis C. I., Priest D. L. Music in the exercise domain: A review and synthesis (Part I). International Review of Sport and Exercise Psychology. 2012; 5(1): 44-66.

13. Karageorghis C. I., Terry P. C., Lane A. M., Bishop D. T. The BASES Expert Statement on use of music in exercise. Journal of Sports Sciences. 2012; 30(9)
14. Szabo A., Small A., Leigh M. The psychophysiological effects of different tempo music on exercise performance. Frontiers in Psychology. 2021

**ԵՐԱԺՇՏՈՒԹՅԱՆ ԿԻՐԱՌՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆԱՎԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ԴԱՍԵՐԻՆ**

*Ա.Ա. Կովալյովա,*

*Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան*

**ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ**

**Առանցքային բառեր:** Ֆիզիկական կուլտուրա, երաժշտության ուղեկցություն, ուսանողներ, մոտիվացիա, հույզեր, ռիթմ, կոորդինացիա:

**Հետազոտության արդիականություն:** Ժամանակակից ուսանողների ֆիզիկական դաստիարակությունը պահանջում է արդյունավետ մեթոդների կիրառում, որոնք նպաստում են ուսանողների մոտիվացիայի և դասերի արդյունավետության բարձրացմանը: Այդպիսի մեթոդներից է երաժշտության ուղեկցությամբ ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի անցկացումը: Երաժշտությունը նպաստում է դրական էմոցիոնալ ֆոնի ստեղծմանը, նվազեցնում է հոգնածության մակարդակը, բարձրացնում է տրամադրությունը և ուսանողների ընդհանուր ակտիվությունը:

Երաժշտության օգտագործումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին նաև դառնում է արդյունավետ միջոց՝ ուսանողների մոտիվացիայի բարձրացման և ֆիզիկական կուլտուրայի կանոնավոր պարապմունքների նկատմամբ կայուն հետաքրքրության ձևավորման համար, հատկապես այն պայմաններում, երբ երիտասարդության հետաքրքրությունը ավանդական ձևերի նկատմամբ նվազում է:

Թեպետ կան դրական արդյունքներ երաժշտության կիրառման հարցում, սակայն բավարար ուսումնասիրված չեն երաժշտության օպտիմալ ընտրության հարցերը (ժանր, տեմպ, շարժումների հետ համակցում): Անհրաժեշտ է համակարգված հետազոտություն ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին երաժշտության կիրառման ազդեցության վերաբերյալ, ինչը կնպաստի ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության, էմոցիոնալ վիճակի և մոտիվացիայի բարձրացմանը:

**Հետազոտության նպատակն է՝** գնահատել երաժշտության ազդեցությունը ուսանողների մոտիվացիայի և էմոցիոնալ վիճակի վրա ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, ինչպես նաև պարզել դրա հնարավոր ներդրումը ուսուցման արդյունավետության բարձրացման և ներգրավվածության խթանման գործընթացում:

**Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:** Հետազոտությունն անցկացվել է 2025 թ. սեպտեմբեր–հոկտեմբեր ամիսներին՝ Ռուս-հայկական համալսարանում (ՌՀՀ) և ընդգրկել է երեք հաջորդական փուլեր, որոնց նպատակն էր ուսումնասիրել երաժշտության ազդեցությունը ուսանողների մոտիվացիայի և էմոցիոնալ վիճակի վրա:

Հետազոտությանը մասնակցել են 60 1-ին և 2-րդ կուրսի ուսանողուհիներ, որոնց բաժանել են փորձարարական և հիմնական խմբերի:

Հիմնական և փորձնական խմբերում դասերն անցկացվել են շաբաթը երկու անգամ, յուրաքանչյուր դասի տևողությունը կազմել է 90 րոպե, սակայն հիմնական խումբը պարապել է առանց երաժշտության:

Փորձարարական խումբում երաժշտական ուղեկցության կիրառման հիմնական նպատակը եղել է ուսանողների էմոցիոնալ ներգրավվածության բարձրացումը, նրանց շարժողական ինքնազգացողության բարելավումը և նախապատրաստական ու վերականգնողական վարժությունների կատարման օպտիմալացումը:

Երաժշտությունը կիրառվել է դասի ներգրավիչ և եզրափակիչ մասերում:

Ներգրավիչ մասում օգտագործվել է դինամիկ երաժշտություն, որն աջակցել է վարժությունների կատարման ռիթմայնությանը և ուսանողների ակտիվության բարձրացմանը: Ներգրավիչ մասի ավարտին ուսանողները կատարել են շնչառական վարժություններ՝ ավելի դանդաղ երաժշտության ներքո, ինչը նպաստել է անցմանը դասի հիմնական մասին:

Դասի հիմնական մասն անցկացվել է առանց երաժշտական ուղեկցման: Այն ներառել է ավանդական վարժություններ՝ դիմացկունության, ուժի, կոորդինացիայի մշակման համար, ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության համալիրների, ինչպես նաև խաղային և վազքի էլեմենտների կիրառմամբ:

Եզրափակիչ մասում օգտագործվել է հանգիստ, թուլացնող երաժշտություն, որը նպատակն էր էմոցիոնալ վիճակի վերականգնումը:

**Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն:** Ուսանողների մոտիվացիայի և էմոցիոնալ վիճակի վրա երաժշտության ուղեկցության ազդեցությունը գնահատելու համար օգտագործվել են «Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին

մասնակցելու մոտիվացիա» հարցաթերթիկը և Գ. Այգենկի թեստը: Արդյունքները ցույց տվեցին, որ դասերի սկսվելուց առաջ խմբերի միջև նշանակալի տարբերություններ չեն նկատվել ( $p>0,05$ ): Ութ շաբաթ շարունակ երաժշտական ուղեկցության կիրառման արդյունքում փորձարարական խմբում նկատվել է արտահայտված դրական դինամիկա՝ մոտիվացիան աճել է 58,9%-ով (5,6-ից 8,9 միավոր), իսկ էմոցիոնալ դիմացկունությունը՝ 15 %-ով (6,0-ից 6,9 միավոր), մինչդեռ վերահսկող խմբում աճը նվազագույն է եղել:

Հարցման արդյունքները նաև ցույց տվեցին, որ փորձարարական խմբի ուսանողները ավելի բարձր հետաքրքրվածություն են դրսևորել դասերի նկատմամբ (83,3%՝ ընդդեմ 42,0%-ի վերահսկող խմբում), զգացել են ավելի քիչ հոգնածություն դասից հետո (38,0%՝ ընդդեմ 71,3%), ավելի բարձր էմոցիոնալ բարձրացում են ունեցել դասերի ընթացքում (88,0%՝ ընդդեմ 39,3%), ինչպես նաև կատարել են ավելի բարձր ինքնավստահության վարժություններ և խմբային աշխատանքի նկատմամբ բավարարվածություն աճել է (81,3% և 84,0%՝ ընդդեմ 46,7% և 51,3%-ի վերահսկող խմբում):

Այս տվյալները ցույց են տալիս, որ երաժշտության կիրառումը նպաստել է մոտիվացիայի և էմոցիոնալ ներգրավվածության զգալի բարձրացմանը, ինչպես նաև դասերի բեռնվածության ավելի դրական ընկալմանը, ինչն արտացոլվում է ֆիզիկական վարժությունների ավելի ակտիվ և արդյունավետ կատարման մեջ:

**Համառոտ եզրակացություն:** Երաժշտության կիրառումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին արդյունավետ միջոց է ուսանողների մոտիվացիայի բարձրացման և էմոցիոնալ կոմֆորտի պահպանման համար: Հետազոտության արդյունքները կարևոր են ժամանակակից ֆիզիկական դաստիարակության ծրագրերում երաժշտության ինտեգրման համար և առաջարկում են նոր հնարավորություններ ուսուցման գործընթացի բարելավման, ուսանողների ակտիվ մասնակցության և կրթական արդյունավետության բարձրացման ուղղությամբ:

**IMPACT OF MUSICAL ACCOMPANIMENT ON PHYSICAL EDUCATION  
CLASSES AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

*A.A. Kovalyova,  
Armenian State Institute of Physical Culture  
and Sport, Yerevan, Armenia*

**ABSTRACT**

**Keywords:** Physical culture, musical accompaniment, students, motivation, emotions, rhythm, coordination.

**Relevance of the Research.** Modern physical education for students requires the implementation of effective methods that enhance motivation and improve the overall effectiveness of classes. One such method is the use of musical accompaniment, which not only enriches the content of physical exercises but also influences students' emotional states, increasing their engagement and tolerance to physical load. Music helps create a positive emotional background, reduces fatigue, promotes rhythmicity and coordination of movements, and improves students' mood and general activity. The use of music in physical education classes also serves as an effective tool for increasing motivation and fostering a sustained interest in regular physical activity, particularly at a time when young people's engagement in traditional exercise formats is declining.

Despite numerous positive findings, several issues remain insufficiently studied, including the optimal choice of musical accompaniment with respect to genre, tempo, and synchronization with movement. A systematic study of the influence of music on physical activity, emotional state, and motivation is therefore required, which underscores the relevance of this research.

**Objective of the Research.** To assess the impact of music on students' motivation and emotional state during physical education classes and to identify its potential role in enhancing learning effectiveness and promoting engagement.

**Methods and Organization of the Research.** The study was conducted in September–October 2025 at the Russian-Armenian University (RAU) and involved three consecutive stages designed to examine the influence of musical accompaniment on students' motivation and emotional state.

A total of 60 first- and second-year female students participated in the study and were divided into experimental and control groups. Both groups attended classes twice

a week for 90 minutes per session; however, the control group practiced without music. In the experimental group, musical accompaniment was used to enhance emotional engagement, improve motor well-being, and optimize the performance of preparatory and recovery exercises. Music was incorporated into the introductory and concluding parts of the lesson.

During the introductory part, dynamic music supported the rhythm of exercises and increased students' activity. At the end of this stage, slower-paced music accompanied breathing exercises, facilitating the transition to the main part of the lesson. The main part of the lesson, conducted without music, included traditional exercises aimed at developing endurance, strength, coordination, and general physical fitness, and incorporated running and game elements. In the concluding part, calm, relaxing music was used to restore students' emotional state.

**Analysis of Results.** To assess the influence of musical accompaniment on motivation and emotional state, the "Motivation for Participation in Physical Education Classes" questionnaire and Eysenck's test were applied. At the start of the study, no significant differences were observed between the groups ( $p > 0.05$ ). After eight weeks, the experimental group demonstrated a pronounced positive dynamic: motivation increased by 58.9% (from 5.6 to 8.9 points), and emotional stability increased by 15% (from 6.0 to 6.9 points), while the control group showed only minimal improvement.

The questionnaire results further revealed that students in the experimental group expressed greater interest in classes (83.3% vs. 42.0%), experienced less fatigue after lessons (38.0% vs. 71.3%), reported higher emotional uplift during classes (88.0% vs. 39.3%), and demonstrated higher confidence and satisfaction in performing exercises and group work (81.3% and 84.0% vs. 46.7% and 51.3%, respectively). These findings indicate that the use of musical accompaniment significantly increased motivation, emotional engagement, and positive perception of the workload, contributing to more active and effective performance of physical exercises.

**Conclusion.** Musical accompaniment is an effective tool for enhancing students' motivation, supporting motor skill development, and maintaining emotional comfort during physical education classes. The results highlight the value of integrating music into modern physical education programs and suggest new opportunities for improving the learning process, promoting active student participation, and increasing overall educational effectiveness.

***Сведения об авторе***

**Ковалева Анна Ашотовна**-кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры теории, методики и адаптивной физической культуры Государственного института физической культуры и спорта Армении,

E-mail: [anna.kovalyova@sportedu.am](mailto:anna.kovalyova@sportedu.am), ORCID: 0000-0001-7741-5587.

***Information about author***

**Kovalyova Anna Ashotovna**-PhD, lecturer of the chair of Theory, methodology of physical education and adaptive physical culture of the Armenian state institute of physical culture and sport. E-mail: [anna.kovalyova@sportedu.am](mailto:anna.kovalyova@sportedu.am), ORCID: 0000-0001-7741-5587.

Հոդվածն ընդունվել է 03.11.2025-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 04.11.2025-ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ե. Հակոբյան