

УДК 612.216.06: 612.172.2

ББК 075

Вадим Головка

## ІНФОРМАТИВНІСТЬ МЕТОДІВ ОЦІНКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ

*Метою дослідження було проведення порівняльного аналізу інформативності різних методів оцінки стресостійкості студентів. Встановлено, що показник ширини діапазону серцево-дихального синхронізму є основним параметром, який визначає зміну рівня стресостійкості студентів залежно від типу їх темпераменту й характеризує динаміку регуляторно-адаптивних можливостей організму людини. Для визначення рівня стресостійкості результати проби серцево-дихального синхронізму є більш точними, ніж дані психологічного тестування.*

**Ключові слова:** *екзаменаційний стрес, серцево-дихальний синхронізм, темперамент, тривожність, студенти.*

*Цель исследования – проведение сравнительного анализа информативности разных методов оценки стрессустойчивости студентов. Показано, что показатель ширины диапазона сердечно-дыхательного синхронизма есть основным параметром, который определяет изменения уровня стрессустойчивости студентов в зависимости от типа их темперамента и характеризует динамику регуляторно-адаптивных возможностей организма человека. Для определения уровня стрессустойчивости результаты пробы сердечно-дыхательного синхронизма являются более точными, чем данные психологического тестирования.*

**Ключевые слова:** *экзаменационный стресс, сердечно-дыхательный синхронизм, темперамент, тревожность, студенты.*

*Conducting of comparative analysis of informing of different methods of estimation of stress stable students was a research purpose. It is set that the index of width of range of cordially-respiratory synchronism is a basic parameter which determines the change of level of stress stable students depending on the type of their temperament and characterizes the dynamics of regulator-adaptive possibilities of organism of man. For determination of level the stress stable results of test of cardio-respiratory synchronism are more exact, than information of the psychological testing.*

**Key words:** *examination stress, cardio-respiratory synchronism, temperament, anxiety, students.*

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Під час навчання у вузі виникає потреба адаптації до нових умов навчання, що викликає в студентів значні нейрофізіологічні зміни та напруження резервів функціональних систем організму [1; 4; 5; 6; 8], які негативно впливають на резистентність організму до впливу найрізноманітніших чинників довкілля [10; 12].

На стан здоров'я в цей період вкрай негативно впливає низка чинників: нераціональне харчування, тютюнопаління, вживання алкоголю, дефіцит рухової активності [2; 3; 7; 10], надмірні психоемоційні стреси [3; 8], і, зокрема, екзаменаційний стрес [16; 17].

Стійкість людини до стресу визначається насамперед її індивідуально-психологічними особливостями і мотиваційною орієнтацією особистості [6; 9; 13].

У дослідженнях, що стосуються проблеми екзаменаційного стресу, прослідковується кореляційний взаємозв'язок між психологічними й фізіологічними компонентами стресу, що використовують для пошуку об'єктивних критеріїв оцінки ступеня стійкості до стресового фактора. Про взаємозв'язок психічної та фізичної сфери в організмі людини наголошували багато вчених [15; 17].

У працях, присвячених вивченню індивідуальної стресостійкості (СТС), відзначається, що людям зі слабкою нервовою системою властива більша перцептивна чутливість, ніж особам із сильною нервовою системою [9; 13]. При цьому серед дослідників немає єдиної думки щодо однотипності поведінкових реакцій, оскільки одні схильні до більш активної поведінки, інші – до пасивної, що може бути пов'язане з особливостями СТС [4; 9; 11].

Безперечно, що фізичні й соматичні показники розвитку людини не можуть повністю охарактеризувати стан здоров'я, якщо не враховувати індивідуально-психологічні якості [9; 13]. Від народження людина має тільки їй притаманні психологічні властивості, які однаково проявляються в різних життєвих ситуаціях і залишаються порівняно стабільними впродовж усього життя. У своїх взаємозв'язках ці індивідуальні властивості утворюють тип темпераменту [9; 13; 17]. Темперамент є біологічним фундаментом особистості, тобто базується на властивостях вищої нервової діяльності (ВНД), пов'язаний із фізичним розвитком (ФР), соматичним здоров'ям (СЗ), з обміном речовин тощо. До основних властивостей ВНД належать: сила процесів збудження й гальмування, швидкість зміни збудження та гальмування і навпаки, ступінь відповідності сили збудження сили гальмування.

Своєрідність комбінацій цих властивостей утворює специфічні типи темпераменту: 1. Сангвіністичний (сильний, урівноважений, рухливий). 2. Холеричний (сильний, неурівноважений). 3. Флегматичний (сильний, оптимально збудливий, урівноважений, повільний тип). 4. Меланхолічний (слабкий тип нервової системи).

В експериментальній психології використовуються також такі риси особистості, як екстраверсія та інтроверсія [13].

Встановлено, що період очікування екзамену впливає не менш негативно, ніж сам екзамен. Негативні зрушення зафіксовані в нервовій, серцево-судинній, імунній системі студентів і виникають вони під дією надмірної особистісної та реактивної тривожності [1; 2; 5; 8; 16].

Всі ці показники є досить суб'єктивними, оскільки передбачають для характеристики СТС в основному якісні показники. Питання кількісної оцінки стресостійкості залишаються поза увагою широкого кола дослідників.

**Мета роботи** – провести порівняльний аналіз інформативності різних методів оцінки стресостійкості організму студентів.

**Методи та організація дослідження.** Обстежено 30 практично здорових 19-річних студентів педагогічного факультету Кам'янець-Подільського національного університету ім. І.Огієнка. Оцінка СЗ проводилась за методикою Г.М.Собяніна [14]. Рівень ФР визначали за рекомендаціями Т.Ю.Круцевич [6]. Визначення фізичної працездатності, спірографію та електрокардіографію здійснювали за допомогою комп'ютерних програм "CardioLab" і "SpiroCom". На початку навчального року і в період екзаменаційної сесії здійснювали пробу серцево-дихального синхронізму (СДС). Студент після запису початкових параметрів починав дихати в такт подразника, у якості якого використовували звуковий стимулятор. Спочатку частоту стимулів встановлювали на 10,0% нижче початкової ЧСС. Студент дихав у такт стимулам протягом 30–40 с, а потім переходив на звичайну частоту дихання. Після відновлення початкових параметрів частота подразника збільшується на 5% і проба повторюється знову. На основі результатів проб, які проводились з різною частотою, реєструвалась така частота дихання (звукових сигналів), при якій спостерігається феномен: задана частота дихання і ЧСС ставали синхронними. Ця величина частоти умовно позначалась мінімальною межею діапазону. Далі зі збільшенням частоти заданого дихання при черговій пробі феномен не виникає, хоча дихання відбувається в такт подразника. Найбільша величина частоти дихання, при якій ще спостерігається феномен, позначалась як максимальна межа діапазону синхронізації. Таким чином, встановлюється діапазон СДС від мінімальної до максимальної межі ( $LIM_{max-min}$ ). Межа діапазону контролюється шляхом встановлення  $LIM_{max-min}$  у зворотньому порядку, для чого частота дихання (стимулів) кожний раз поступово знижується на 5%. Протягом усього періоду проведення проби, включаючи

період відновлення, проводиться реєстрація спіро- та електрокардіограми. Час розвитку феномену СДС – це часовий інтервал, який розділяє початок заданого дихання і початок першого синхронного з ЧСС дихання, який виражався в кардіоциклах. У процесі нашого дослідження враховували час появи СДС на  $LIM_{max-min}$ . При цьому фіксували також тривалість відновлення початкової ЧСС після закінчення проби на  $LIM_{max-min}$  феномену СДС. Зміни фізіологічних процесів при проведенні проби оцінювали за тривалістю серцевих і дихальних циклів, їх кількістю, тривалістю перехідних і відновних періодів.

Тип темпераменту студентів визначали за методикою Айзенка [9; 13], згідно з якою виявляли рівень нейротизму, інтроверсії та екстраверсії.

Для визначення рівня особистісної та реактивної тривожності було проведено опитування за методикою самооцінки Спілберга-Ханіна [13]. Результати дослідження обробляли методом параметричної статистики.

**Результати дослідження.** Аналіз показників ФР студентів свідчить, що незалежно від статі 89,9% студентів мають середній рівень ФР. При цьому рівень СЗ юнаків і дівчат переважно низький (відповідно 20,0% і 24,0%) та нижче середнього (відповідно 56,0% і 48,8%). Відомо, що низькі показники СЗ посилюють негативний вплив стресових факторів на організм людини, що вимагає застосування відповідних засобів корекції [5; 7].

Дослідження рівня артеріального тиску (АТ) на початку навчального року виявило, що незалежно від статі обстежених нормотонічний тип реакції ССС виявляється у 75,6% студентів, гіпертонічний – у 8,9% і гіпотонічний – у 15,5%. Показники АТ під час сесії вірогідно зростають на 10,9% у юнаків і на 20,3% у дівчат ( $p < 0,05$ ). Водночас збільшується індекс напруження (відповідно на 22,4% і 22,8%) та індекс вегетативної регуляції (відповідно на 10,6 і 12,6%). Показник співвідношення вегетативної нервової регуляції (LF/HF) знижується в юнаків на 18,3%, а в дівчат на 19,6%, що свідчить про домінування симпатотонічних впливів на регуляцію серцевого ритму (табл. 1).

Таблиця 1

### Функціональні показники роботи серця 19-річних студентів

під час іспитів ( $\bar{X} \pm s^x$ ;  $n$ –♂=14; ♀=16)

Показники серцево-судинної системи	Стать	Період		p
		до екзаменів	під час екзаменів	
ЧСС, уд/хв	♂	88,9±7,23	107,8±10,14	<0,05
	♀	85,8±8,91	104,9±10,33	<0,05
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	♂	134,0±3,12	156,7±8,23	<0,05
	♀	135,0±3,14	154,0±7,14	<0,05
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	♂	74,0±8,16	95,0±4,12	>0,05
	♀	74,0±9,11	88,1±4,17	>0,05
Хвильові коливання дуже низької частоти (VLF),%	♂	11,0±0,62	37,0±2,19	<0,05
	♀	11,2±0,58	36,1±2,23	<0,05
Хвильові коливання низьких частот (LF),%	♂	21,5±2,39	24,6±4,05	<0,05
	♀	21,1±2,23	24,0±3,22	<0,05
Хвильові коливання високих частот (HF),%	♂	25,7±8,14	16,9±3,31	<0,05

Продовж. табл. 1

	♀	26,0±7,15	18,8±4,03	<0,05
Співвідношення частоти вегетативної регуляції (LF/HF),%	♂	4,9±0,25	3,8±0,51	<0,05
	♀	4,7±0,26	3,6±0,15	<0,05
Вегетативний показник ритму (VPR), ум. од.	♂	145,8±9,41	107,5±8,17	<0,05
	♀	134,1±8,24	84,3±7,03	<0,05
Індекс напруження (ІН), ум. од.	♂	28,4±2,18	56,1±5,14	<0,01
	♀	27,6±3,02	56,3±5,17	<0,01

Незалежно від статі студенти на початку навчального року демонстрували вірогідно вищі функціональні резерви зовнішнього дихання, ніж під час екзаменів: у них спостерігається зниження індексу Тіффно, величини форсованої ЖЄЛ та максимального форсованого вдиху і видиху, що вказує на домінування поверхневого типу дихання під час екзаменаційної сесії (табл. 2).

Аналіз розподілу студентів за індивідуально-психологічними якостями дозволив встановити відносну кількість різних типів темпераменту. Серед студентів кількість сангвініків становить 31,0%, флегматиків – 15,0%, холериків – 15,0%, меланхоліків – 8,0%, невизначеного типу – 31%. Результати опитування доводять, що екстраверсія переважає у психологічному стані 46,0% студентів. Тільки 23,0% студентів були інтровертами, інші 31,0% були невстановленого типу ВНД.

Таблиця 2

## Показники зовнішнього дихання студентів під час іспитів

 $(\bar{X} \pm s \bar{x}; n - \text{♂}=14; \text{♀}=16)$ 

Показники	Стать	Період		p
		до екзаменів	під час екзаменів	
Життєва ємність легенів, л	♂	4,4 ± 0,52	3,8 ± 0,31	<0,05
	♀	4,2 ± 0,44	3,5 ± 0,12	<0,05
Індекс Тіффно, %	♂	91,0 ± 6,02	83,0 ± 5,33	<0,05
	♀	73,6 ± 4,22	58,3 ± 2,28	<0,05
Форсована життєва ємність легенів, л	♂	4,3 ± 0,51	3,7 ± 0,23	<0,05
	♀	4,1 ± 0,18	3,3 ± 0,11	<0,05
Максимальний об'єм форсованого вдиху й видиху, л	♂	4,0 ± 0,42	3,7 ± 0,23	<0,05
	♀	3,4 ± 0,32	2,8 ± 0,14	<0,05

При порівнянні параметрів СДС, зареєстрованих до і під час екзаменів, студенти були розподілені на три групи. У I групі (30,0% від загального числа студентів) параметри СДС не мають вірогідної різниці ( $p > 0,05$ ).

Аналіз показників показав, що на початку навчального року спостерігається 88,3% юнаків і 93,1% дівчат з низьким рівнем нейротизму. Студентів із високим рівнем нейротизму виявилось відповідно 11,7% і 6,9%. Під час екзаменів спостерігається збільшення кількості студентів із високим рівнем нейротизму (відповідно до 46,0 і 56,0%) і зменшення числа студентів з низьким рівнем нейротизму – до 54,0% і 44,0% відповідно ( $p < 0,05$ ).

На рис. 1 показаний відносний розподіл студентів за результатами тестування реактивної та особистісної тривожності. Аналіз показників виявив, що більше, ніж третина студентів мають високий рівень особистісної тривожності, при цьому студентів з низьким рівнем реактивної тривожності мало, а студенти із середнім і високим рівнем розподілені з невеликою різницею (див. рис. 1).

Ширина діапазону синхронізації у них була найбільшою, тривалість розвитку на мінімальній межі найменшою, що вказує на високі функціонально-адаптаційні можливості організму [4; 11], а відсутність змін параметрів під час екзаменів дозволила припустити в них високий рівень СТС.

У студентів II групи (40,0%) ширина діапазону синхронізації зменшується на 14,2%, тривалість розвитку СДС на мінімальній межі діапазону збільшується на 42,3%. Ширина діапазону синхронізації статистично вірогідно менша, а тривалість розвитку на мінімальній межі більша ( $p < 0,05$ ). У цих студентів виявляється помірний рівень СТС.

У III групі (30,0%) відбувалися значні зміни параметрів СДС. У порівнянні з попередніми групами студентів ширина діапазону синхронізації зменшується на 21,7% і є найменшою, а тривалість розвитку СДС на мінімальній межі діапазону синхронізації збільшується на 62,8% і є найбільшою. Такі показники відповідають низькому рівню СТС і свідчать про зниження функціонально-адаптаційних можливостей організму.

Результати психологічного тестування на СТС показали, що 8 студентів першої групи мають високий рівень СТС (>14 балів), а 2 студенти – помірний рівень СТС (14–30 балів). 12 студентів другої групи мають помірний рівень СТС. 7 студентів третьої групи мають низький рівень СТС (< 30,0 балів). Ще 2 студенти віднесені до осіб з помірним рівнем СТС.

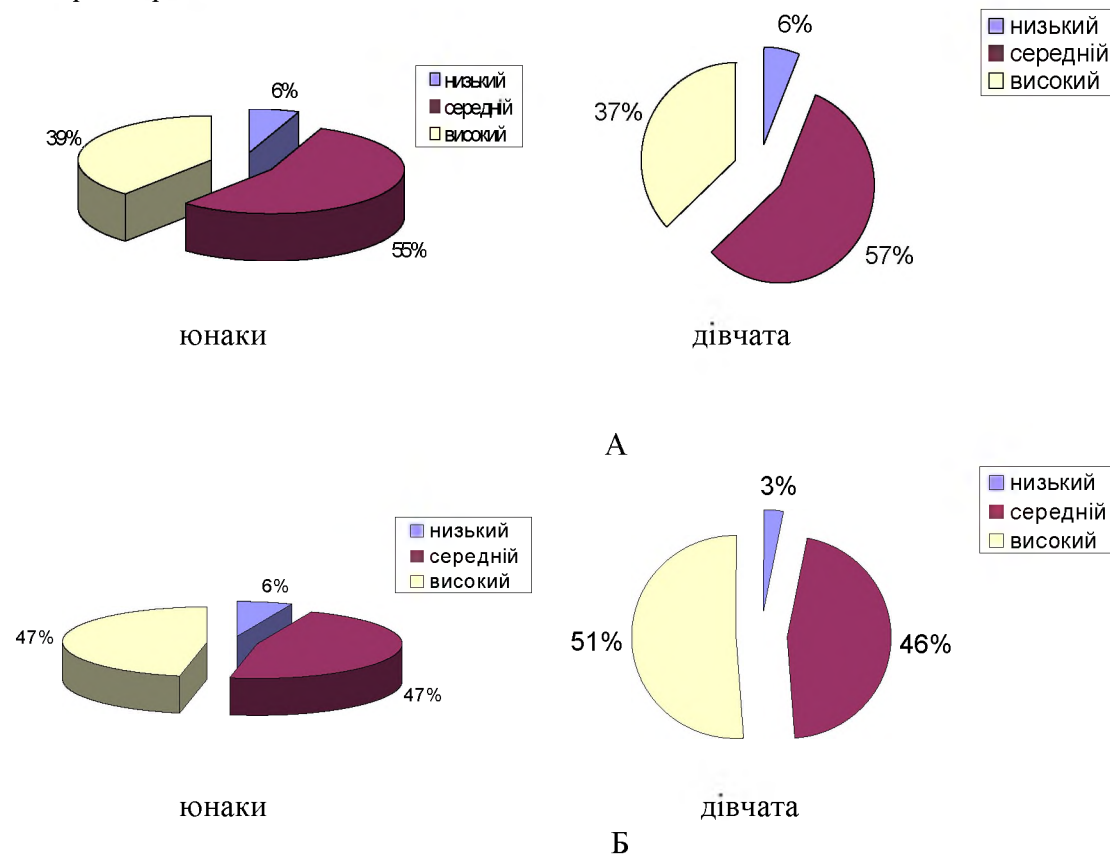


Рис. 1. Розподіл студентів різної статі за рівнем особистісної (А) та реактивної тривожності (Б)

При порівнянні параметрів СДС і даних психологічного тестування виявилось, що найбільше студентів відносяться до групи з помірним рівнем СТС, на другому місці знаходяться студенти з низьким, а на третьому – з високим рівнем стресостійкості. Для визначення інформативності кожного із способів оцінки СТС був проведений порівняльний аналіз динаміки параметрів СДС із типом темпераменту. Групу осіб з високою СТС склали: флегматики, сангвініки, флегматики-сангвініки, флегматики-меланхоліки. Для них були характерні: широкий діапазон синхронізації, найменший період розвитку на мінімальній межі діапазону. Групу осіб з помірною і низькою СТС склали: меланхоліки, холерики, сангвініки-холерики, меланхоліки-холерики. Для них були характерні: вузький діапазон синхронізації, найбільша тривалість розвитку на мінімальній межі діапазону синхронізації.

Високий рівень СТС, встановлений методом психологічного тестування, не завжди співпадає з типом темпераменту. Так, 1 флегматик і 1 сангвінік були віднесені до помірного рівня СТС.

У той самий час рівні СТС, визначені за даними СДС, чітко відповідали типу темпераменту.

У групі студентів з емоційною стійкістю і високим рівнем СТС за даними психологічного тестування виявилось на 2 студенти менше, ніж за даними проби СДС (вони за показниками психологічного тестування показали помірний рівень СТС). Таким чином, результати з визначенням рівня СТС за психологічними тестами суперечать даним експериментальної психології [9; 13].

При порівнянні результатів рівня СТС у студентів за параметрами СДС і даними визначення емоційної стійкості встановлена повна відповідність [4; 11].

Згідно з даними Р.В.Горбунова [3], типи особистості підрозділяються на добре адаптованих (флегматики, сангвініки) і мало адаптованих (меланхоліки, холерики). При порівнянні рівня СТС, визначеного за параметрами СДС, з адаптивними здібностями студентів спостерігається повна відповідність.

Треба відмітити, що в студентів незалежно від статі спостерігається тісний прямо пропорційний кореляційний зв'язок ( $r=0,74$ ) між показниками СДС і рівнем тривожності. Так, у студентів з високим рівнем СТС спостерігається низький рівень тривожності, з помірним і низьким рівнем СТС – помірний і високий рівні тривожності. При визначенні рівня СТС психологічним тестуванням повного збігу рівня СТС і рівня тривожності не було.

Таким чином, порівняння параметрів проби СДС з типом темпераменту, нейротизмом, адаптивними здібностями, рівнем тривожності і рівнем СТС показало, що для визначення рівня стресостійкості результати проби СДС є більш інформативними, ніж дані психологічного тестування.

### **Висновки**

1. Незалежно від статі психофізичний стан студентів на початку навчального року характеризується середніми показниками ФР, низьким і нижче середнього рівнем СЗ, низькими показниками реактивної та особистісної тривожності, незначним відсотком осіб з високим рівнем нейротизму. Особливості параметрів СДС обумовлені рівнем ФР і СЗ, статтю і типом нервової системи.

2. При екзаменаційному стресі ширина діапазону синхронізації зменшується, спостерігається високий ступінь кореляції між динамікою цього показника і рівнем тривожності залежно від типу темпераменту студентів. При зіставленні динаміки тривалості розвитку СДС на мінімальній межі з рівнем ФР і СЗ стійкого кореляційного зв'язку не виявлено.

3. Показник ширини діапазону СДС є основним параметром, який визначає зміну рівня стресостійкості залежно від особистісних якостей студентів і характеризує динаміку регуляторно-адаптивних можливостей організму людини.

4. У студентів-флегматиків виявляється найзначніший діапазон синхронізації й низька швидкість розвитку синхронізму; у сангвініків – середній діапазон синхронізації і висока швидкість розвитку СДС на мінімальній межі; у холериків і меланхоліків спостерігається найменший діапазон синхронізації; у холериків – низька, а в меланхоліків – висока швидкість розвитку синхронізму на мінімальній межі діапазону синхронізації. При цьому чим вищий ступінь особистісної тривожності, тим нижче положення максимальної межі по шкалі частот, вужчий діапазон синхронізації, повільніше розвивається СДС на мінімальній межі і швидше – на максимальній межі.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у визначенні рівня стресостійкості людей різного віку за даними серцево-дихальної синхронізації.

1. Алексєєнко О. Динаміка стану серцево-судинної системи за індексами кровопостачання та периферичного опору судин у студентів спеціального навчального відділення / О. Алексєєнко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2004. – Т. 2. – Вип. 8. – С. 6–9.
2. Беликова Н. Варіанти морфофункціональних змін серця в процесі адаптації до фізичних навантажень в залежності від вихідного стану вегетативної нервової системи / Н. Беликова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2004. – Т. 2. – Вип. 8. – С. 19–23.
3. Горбунов Р. В. Комплексная оценка функционального состояния организма при психоэмоциональном стрессе / Р. В. Горбунов // Кубанский научный медицинский вестник. – 2006. – № 9. – С. 59–63.
4. Потягайло Е. Г. Сердечно-дыхательный синхронизм как новый способ выявления нарушений регуляторно-адаптивных возможностей организма / Е. Г. Потягайло // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. – 2003. – № 13. – С. 39–41.
5. Колокатова Л. Ф. Управление психофизической подготовленностью в учебном процессе на основе использования технических средств оптимизации психофизических состояний / Л. Ф. Колокатова, М. М. Чубаров // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 4. – С. 65–68.
6. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : НУФВСУ, 2005. – 195 с.
7. Мицкан Б. М. Оздоровча функція фізичної культури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи / Б. М. Мицкан, Г. Презляга // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. Міжнар. ун-ту “РЕГГ” ім. акад. С. Дем’янука. – Рівне, 2003. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 59–64.
8. Мицкан Б. М. Вплив психоемоційного стресу на морфологічні властивості букального епітелію / Б. М. Мицкан, С. Л. Попель, Р. І. Файчак // Вісник наукових досліджень. – 2006. – № 3. – С. 10–12.
9. Никифоров В. С. Психология здоровья / В. С. Никифоров. – С. Пб. : Питер, 2003. – 606 с.
10. Плахтій П. Д. Про здоров’я і здоровий спосіб життя / П. Д. Плахтій, Н. С. Славина. – Кам’янець-Подільський, 2004. – 200 с.
11. Покровский В. М. Сердечно-дыхательный синхронизм у человека / В. М. Покровский, В. Г. Абушкевич // Кубанский научный медицинский вестник. – 2000. – № 2–3. – С. 42–47.
12. Сафронова Г. Адаптивні зміни показників вегетативної кардіорегуляції у здорових і хронічно хворих студентів / Г. Сафронова, Л. Белова // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Львів : ЛДФК, 2004. – С. 225–228.
13. Сборник психологических тестов / сост. Е. Е. Миронова. – Мн. : Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.
14. Собяніна Г. М. Кількісна оцінка здоров’я школярів за допомогою методів математичної статистики / Г. М. Собяніна // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 344–347.
15. Трофимова О. С. Степень взаимосвязи в развитии физических, психических и интеллектуальных способностей детей школьного возраста / О. С. Трофимова, Н. И. Дворкина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 3. – С. 12–15.

16. Файчак Р. І. Вплив екзаменаційного стресу на функціонування кардіореспіраторної системи ліцеїстів / Р. І. Файчак // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними : монографія з проблем фіз. виховання і спорту. – Л., 2004. – С. 119–123.
17. Файчак Р. І. Вплив екзаменаційного стресу на соматичне здоров'я ліцеїстів з різними типами темпераменту / Р. І. Файчак, І. І. Файчак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Т. 4. – Кн. 1. – Вип. 10. – С. 214–218.

*Рецензент:* канд. наук з фіз. вих., доц. Ковальчук Л. В.

**УДК 796.12**

**ББК 74.87**

*Марія Гоголь, Віктор Москалець*

### **ПСИХОФІЗИЧНІ КОНЦЕПТИ СХИЛЬНОСТІ ДО ЗАНЯТЬ МУЗИКОЮ В ДІТЕЙ**

*У статті розглянуто основні аспекти обдарованості дитини до занять музикою. Базовим концептом представлено набір психофізичних якостей дітей. Автори комплексно підходять до можливості використання фізичних вправ для розвитку психофізичних якостей музикантів різних спеціальностей.*

**Ключові слова:** обдарованість, психофізичні якості, фізичні вправи.

*В статье рассмотрены основные аспекты одаренности ребенка к занятиям музыкой. Базовым концептом представлен набор психофизических качеств детей. Авторы комплексно подходят к возможности использования физических упражнений для развития психофизических качеств музыкантов разных специальностей.*

**Ключевые слова:** одаренность, психофизические качества, физические упражнения.

*In this article reviews the main aspects of gifted children to making music. The basic concept is presented a set of psychophysical qualities of children. The authors of a comprehensive approach to the possible use of exercise for the development of psychophysical qualities of musicians of different specialties.*

**Key words:** talent, psychophysical quality, exercise.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Прогрес цивілізації залежить виключно від здібних і творчих людей з багатством внутрішніх переживань, їх чуттєвістю і глибиною. На кожному етапі розвитку суспільства формується коло першочергових проблем, що мають бути вирішені фундаментальною наукою у зв'язку з новими чи такими, що стали особливо важливими, потребами практики. Сьогодні на перший план висувається завдання виховання творчої особистості, розвитку її емоційної сфери, естетичної свідомості. Одним із показників становлення особистості в шкільному віці є розвиток мистецьких здібностей.

Виявлення дітей, які мають непересічні здібності, на жаль, і сьогодні, представляє суттєві труднощі. У повсякденному житті існує думка, що чим менший вік, тим більше талановитих дітей. Насправді досвід показує, що по-справжньому обдаровані діти зустрічаються досить рідко – навіть серед учнів спеціальних закладів (спортивних чи музичних шкіл) [1; 5; 6]. Тому особливу увагу необхідно приділяти питанню відбору обдарованих дітей.

Разом з тим це завдання важко розв'язати, поки ми не визначимося з тим, що ж саме можна вважати обдарованістю, і, відповідно, які індивідуально-типологічні особливості дитини необхідно зробити предметом своєї уваги з тим, щоб допомогти їй розкрити свій потенціал.