

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦВЕТОВОГО ВЛИЯНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Витун Е.В., Витун В.Г.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Многочисленными исследованиями установлено, что цвет играет важную роль в жизни человека. Он не только делает мир разнообразным, но и ориентирует человека в окружающем пространстве, является средством информации и подсказки. Потенциальные возможности цвета настолько велики, что интерес ученых к его изучению с каждым годом только усиливается. При этом, отмечается, что механизм цветового влияния на человека изучен не до конца, многие факты и теоретические положения еще нужно систематизировать и уточнить.

По мнению ученых, цвет качественно и комплексно влияет на психофизиологическое состояние человека, включая изменение состава крови, тонус мышечных сокращений, функцию сердечно-сосудистой системы, восприятие (боли, температуры, времени, пространства, размера, веса), психический статус (эмоциональное состояние, активированность, психическое напряжение) и др.[1].

Предпочитаемый цвет может многое рассказать о чертах характера человека и даже о состоянии его здоровья. Некоторые чувствуют себя комфортно только в одежде определенного цвета и выбирают соответствующую цветовую гамму для интерьера. У каждой личности имеются устойчивые предпочтения, составляющие "личную цветовую шкалу" как одно из проявлений индивидуальности.

По мнению Т.Ю. Тарасовой, люди, предпочитающие в одежде белый цвет, воспринимаются как жизнерадостные и деятельные личности[2].

Красный цвет, по оценкам специалистов, выбирают оптимисты и экстраверты.

Розовый любят женственные натуры, неуверенные в себе.

На синем цвете чаще останавливают свой выбор интроверты.

Предпочтение в одежде голубого говорит о стремлении к романтике.

Приверженность к оранжевому отмечается у общительных, добрых людей с выраженным чувством сострадания.

Зелёный цвет говорит о потребности в уединении и осторожности.

Жёлтый цвет предпочитают подвижные, весёлые, нетерпеливые натуры.

Цвет может повлиять на принятие решения, изменить реакцию или стать её причиной. Под воздействием определённого цвета может подняться давление, а также пропасть или повыситься аппетит.

Цвет пробуждает в нас бессознательную реакцию, которая может различаться в зависимости от личных особенностей человека. Цвет, которому мы отдаём предпочтение в определённый момент жизни, может много поведать о нас самих: о наших проблемах, страхах, стремлениях и т.д.

Даже у маленьких детей есть свои любимые цвета: это легко определить по тому, с какими игрушками малыши чаще всего играют.

В образовательном процессе цвету уделяется достаточное значение, но анализ литературы показывает, что наиболее часто цвет рассматривается в узкопрофильных дисциплинах, например, изобразительное искусство.

Но, соглашаясь с мнением таких ученых как: Х. Айзенк, Ф Биррен, Г. Роршах, мы считаем, что с помощью цвета можно внести существенное разнообразие в любой учебный процесс, в том числе и процесс физического воспитания, и тем самым значительно повысить его эффективность.

Воздействие цвета может оказывать на человека как физиологический, так и психологический эффект. На основании того, что эмоциональное отношение к цвету характеризуется или предпочтением его, или безразличным к нему отношением, или отказом от него, то оно может использоваться в психодиагностике студентов.

При обследовании студентов с помощью цветовой методики, а именно: теста Люшера, можно выявить диагностические признаки эмоциональных нарушений и своевременно распознать специфические критерии эмоциональных расстройств [3].

Теплые цвета, такие как: красный и оранжевый повышают активность вегетативной и усиливают возбуждение центральной нервной систем. Это приводит к увеличению развития скоростно-силовых качеств.

В свою очередь, усиливающаяся под влиянием теплых цветов возбуждение приводит к ухудшению точности движений, увеличению частоты сердечных сокращений и частоты дыхания, повышению артериального давления, в результате чего снижается выносливость.

Холодные цвета (синий, голубой) производят успокаивающий эффект. Они снижают активность симпатического отдела и усиливают активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, в связи с чем, уменьшаются частота сердечных сокращений и частота дыхания, снижается артериальное давление, что приводит к снижению развития скоростно-силовых качеств.

Жёлтый цвет – тонизирует, «согревает», стимулирует умственную и мышечную активность, наполняет оптимизмом, снимает печаль.

Зелёный – успокаивает, снимает напряжение, снижает артериальное давление, повышает умственную работоспособность, концентрацию внимания.

Предполагается, что желтый и зеленый цвета способствуют развитию выносливости.

Таким образом, из отмеченного выше можно сделать вывод, что следует использовать тот или иной цвет в зависимости от задач занятия по физической культуре или тренировочного процесса.

Например, пловцам можно предложить надевать очки с различными цветными стеклами, периодически меняя их для снижения монотонности работы, а также для выполнения задач занятия. Если на занятии развивается выносливость, и спортсмены плывут на длинную дистанцию им можно предложить надеть очки голубого или зеленого цвета. Если на занятии даются

задания, способствующие увеличению скорости, очки могут быть оранжевыми и т.д.

Использование очков с цветными фильтрами получило широкое распространение и в практике спортивной подготовки лыжников, биатлонистов, легкоатлетов, подбирающих цвет фильтров в соответствии с решаемыми на тренировочном занятии задачами.

Согласно наблюдениям специалистов очень важно подобрать правильную цветовую гамму для помещения, в котором проводится занятие или тренировка.

Длительное нахождение в условиях цветовой бедности окружающей обстановки может привести к появлению астенических эмоций, задержке интеллектуального развития у занимающихся. Вместе с тем продолжительное пребывание в помещении с яркими красками с преобладанием красно-оранжевых цветов, оказывает на организм человека возбуждающее действие и может вызывать раздражительность и агрессивность.

Целесообразно выбирать для стен насыщенные цвета теплой зоны спектра, такие как: кремовый, палевый, розовый с большим коэффициентом отражения. Данные цвета делают помещение нарядным, а отраженный от стен цвет придает коже занимающихся приятный, здоровый оттенок.

В процессе физического воспитания специфика цветового влияния может быть использована для отдыха и восстановления, оптимизации психофизических функций, трансформации восприятия окружающего пространства – например, путём изменения цвета освещения в физкультурном зале или его частях с помощью цветных ламп или абажуров.

Как пишет известный российский учёный профессор Н.Г. Озолин, применение жёлтого и розового освещения в спортивном помещении создаёт иллюзию солнечного дня даже в пасмурную погоду, способствует формированию положительного эмоционального фона. Ярко-красное или оранжевое освещение увеличивает результативность в спринте и скоростно-силовых упражнениях. Жёлтое освещение повышает отчётливость движений в большом полуосвещённом помещении. Мягкое зелёное освещение способствует повышению выносливости, помогает быстро восстанавливаться во время отдыха [4].

Также заслуживает внимание и окраска спортивного инвентаря. При подборе спортивного оборудования следует учитывать, что занимающиеся предпочитают простые, яркие, насыщенные цвета, действующие как сильные, активные раздражители и способствующие привлечению непроизвольного внимания. Например, предметы для развития силы, гантели или медицинболы также будут по-разному восприниматься студентами в зависимости от их цвета.

В качестве эксперимента студентам было предложено взять гантели для занятий, который были одинаковой формы и одинакового цвета и одинакового веса, но разных цветов: черного, белого и оранжевого.

Были разобраны гантели белого и оранжевого цветов: 64 % студентов предпочли белые гантели, 36% – оранжевые, черные гантели не выбрал никто.

Практически то же самое произошло при выборе студентами досок для плавания, которые были белого, голубого и черного цвета. Это происходит,

потому что инвентарь, окрашенный в темный цвет производит впечатление более тяжелого, чем он есть на самом деле.

Цвет может выполнять и сигнальную функцию, помогая различать различные объекты или людей, например, игроков различных команд.

На физкультурных занятиях для лучшей организации внимания можно рекомендовать использование всеми занимающимися одинаковой спортивной формы неброских оттенков. Подойдут, например, белая футболка и шорты чёрного или тёмно-синего цвета. Одежда педагога по цветовому решению должна отличаться от одежды занимающихся, помогая им быстрее находить руководителя в спортивном зале и реагировать на его команды и указания.

Приоритет в разработке системы «цветов безопасности» принадлежит крупному специалисту по функциональному цвету Ф.Биррену:

- красный – запрещающий;
- желтый – внимание, возможна опасность;
- зеленый – безопасность;
- синий – информация [5].

Цвет как сигнал используется при выделении разметки и границ игровых площадок. Для этих целей наиболее подходит белый цвет, который контрастирует с полом любой окрашенным в любой тон.

В заключение мы считаем необходимым отметить, что актуализация возможностей цвета, лишь частично освещена в данной работе, но на самом деле открывает дополнительные перспективы для повышения эффективности образовательного процесса, в частности процесса физического воспитания, а значит, заслуживает более пристального внимания специалистов в данной области.

Список литературы

1. Райгородский Д.Я. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.* - Самара: Издательский Дом "БАХРАМ-М", 2008. - 672 с. стр.92 - 109.
2. Тарасова, Т.Ю. *Мой цвет / Т.Ю. Тарасова.* – Изд-во: «БХВ-Петербург», 2005. – 64 с.
3. Витун, Е.В. *Возможности теста Люшера (8-ми цветовой вариант) в диагностике характерологических и поведенческих особенностей студентов с различным уровнем физической подготовки./ Е.В. Витун, С.В. Нотова, Е.С. Петросиенко, И.И. Черемушникова.* – *Вестник Оренбургского государственного университета*, 2010. - № 12. – С.108-110.
4. Озолин, Н.Г. *Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.* – М.: Астрель, 2002. – 864 с.
5. Birren, F. *Color psychology and color therapy: A factual study of the influence of color on human life.* New York., 1961. – 302 p.
6. Базыма, Б.А. *Психология цвета : теория и практика / Б.А. Базыма.* – СПб:Речь, 2005. – 205 с.
7. Ильин, Е.П. *Психология спорта. / Е.П. Ильин.* – Изд-во: «Питер», 2012. – 352 с.

8. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин. – Изд-во: «Питер», 2011. – 512 с.