

**Использование музыкального сопровождения
на занятиях физической культуры на примере студентов
Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема**

Гараева София Марселевна

Приамурский государственный университет им. Шолом–Алейхема

Студент

Научный руководитель: Калинкина В. Ю., ассистент кафедры ФКиТ

Аннотация

В данной статье описывается эффективность метода музыкального сопровождения на занятиях физической культурой в Приамурском Государственном Университете имени Шолом-Алейхема. Исследование на базе данного учреждения дало возможность проанализировать степень влияния музыки на психологическое и физическое состояние студентов, а также мотивационную составляющую.

Ключевые слова: музыкальное сопровождение, мотивация, физическая культура, психологическое состояние, студенты

**The use of musical accompaniment in physical education classes
on the example of students of
the Sholom-Aleichem Priamursky State University**

Garaeva Sofia Marselevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article describes the effectiveness of the method of musical accompaniment in physical education classes at the Sholom-Aleichem Priamursky State University. A study based on this institution made it possible to analyze the degree of influence of music on the psychological and physical condition of students, as well as the motivational component.

Keywords: musical accompaniment, motivation, physical education, psychological state, students

Выбранная тема актуальна, так как данный метод дополнительной мотивационной стимуляции учащихся всё чаще используется в высших и средних учебных заведениях, а также школах.

В.В. Петренко, С.Ю. Иванова исследовали взаимосвязь музыки и спортивных достижений, в частности студентов вуза, влияние музыки на здоровье человека.

Т.Н. Мостовая рассматривает свойство повышения эмоциональной составляющей физкультурного занятия с помощью музыкального сопровождения. Музыка, как фактор воздействия, способна повысить интерес, работоспособность, улучшить настроение и укрепить здоровье.

Терентьев А.С., Е.В. Егорычева В статье рассматривается влияние музыки на спорт, ее взаимосвязь с физическими упражнениями и исследования, связанные с этой темой. Данная статья может быть хорошим аргументом для прослушивания музыки во время тренировок, а также может помочь повысить их эффективность.

Д.А. Осокин в своей работе описали рассматриваются вопросы повышения спортивных показателей курсантов МЧС, занимающихся смешанными единоборствами, благодаря занятиям с прослушиванием специальной музыки.

Цель данного исследования состоит в подтверждении непосредственной эффективности выбранного метода для занятий физической культурой.

Для сбора данных исследования был сформирован онлайн-опрос в системе Google.

На примере студентов Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема было проведено исследование на тему «использование музыкального сопровождения на занятиях физической культуры». Для сбора данных исследования был сформирован онлайн-опрос в системе Google. Юноши и девушки с первого по третий курс, участвовавшие в опросе, поделились своим мнением по поводу влияния музыкального сопровождения на занятиях физической культуры на их мотивацию, общее физическое и психологическое состояние. В опросе приняли участие 5 парней и 20 девушек. В нынешней обстановке структура психофизического воспитания характеризуется поиском новых, действенных маршрутов урегулирования сверхзадач по укреплению и поддержанию здоровья студентов, привлечения их к систематическим, регулярным занятиям физической культурой и спортом. Одним из методов вовлечения студентов к занятиям спортом и поддержанием их самочувствия является музыкальное сопровождение во время проведения тренировочного комплекса упражнений, основной половины занятия, а также интерактивных комплексов.

Исторически сложилось так, что в течение многих тысяч лет мелодия имеет чрезвычайно узкую взаимосвязь с физической и психологической культурой, с её базовым средством — физическими упражнениями. С.В. Шушарджан в литературе «Музыкотерапия и резервы человеческого организма» (1998) обозначает, что ещё мэтры античной культуры Пифагор, Аристотель, Платон акцентировали внимание современников на её целительную мощь влияния. Они подчёркивали, что музыка решает в социуме конкретные проблемы, она способна руководить самосознанием и поведением людей, корректировать их мыслительную и физическую активность, давать нравственное удовольствие, излечивать от болячек, создавать у слушателей вкусы, интересы, социокультурные системы, морали и эталоны [1]. Весьма существенные функциональные перспективы музыки предопределяет

перспективы её особого применения в общеобразовательном процессе физического обучения студентов. В нашем учреждении музыкальное сопровождение приобрело обширное внедрение на занятиях физической культуры. И как доказала практика, осуществление физических упражнений под музыку приобретает огромное значение для решения многих двигательных задач, поставленных перед студентами. При подборе музыкального сопровождения учитывается соответствие музыки содержанию комплексов упражнений, целесообразному темпоритму выполнения упражнений, выверенности и упорядоченности метрического отсчета, плавности перехода от одного упражнения к иному. Все упражнения на занятиях физической культуры выполняются безостановочно, сменяя одно другое, то есть в потоке. Этот подход отлично зарекомендовал себя для кардио и аэробных нагрузок.

Музыкальное сопровождение в современном периоде совершенствования спортивного воспитания имеет весьма большое значение для урегулирования многих задач, поставленных перед физической культурой как отраслью. В зависимости от цели задействования оно может благоприятствовать увеличению выносливости, совершенствованию моторики движений, воспитывать у занимающихся ощущение и осознание ритма, такта музыки и соответствующей им изящности и выразительности телодвижений, музыкального вкуса. Его применение на занятиях может также содействовать избавлению от усиливающегося утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия, а также ускорять процессы освоения фактически техникой движения.

Комплексное влияние мелодии и движения на психоэмоциональное состояние индивида и его организм разносторонне. Оно реализуется в усовершенствовании психомоторной реакции, формировании музыкальных умений, накоплении знаний. В процессе упражнений у занимающихся активизируются волевые усилия, появляются мощные психоэмоциональные переживания и влечение к творчеству, обогащается сенсорный, двигательный и коммуникативный опыт, происходит прирост мотивированности к занятиям спортом.

Внедрение музыки в любых форматах занятий физическими упражнениями решает несколько проблем, основными из которых подразумеваются следующие:

– способствовать разностороннему целостному становлению личности занимающихся через искусство как синтетическую структуру общечеловеческой деятельности, метод тренировки одновременно тела и души;

– содействовать в организации занимающихся в процессе занятий (при осуществлении физических упражнений, разных маневрированиях, перемене движений и места в пространстве);

– благоприятствовать решению главных задач занятия и каждой его части;

– способствовать улучшению психоэмоционального фона на занятии и эмоционального состояния занимающихся.

Основываясь на перечисленных задачах, можно подчеркнуть функции музыкального сопровождения на занятиях физической культурой:

– аксиологическую (ценностную) – становление мировоззренческого отношения к музыкальной культуре и культуре движения;

– эстетическую – выстраивание музыкального вкуса, нравственных чувствований образа и характера музыкального произведения в единении с движением, осознания привлекательности и эстетики исполнения движений в соответствии с музыкой.

Учёными было выяснено, что влияние мелодии предопределяется и вкусами, и склонностями самого слушателя. Песни, которые ему лично импонируют, благоприятствуют стабилизации кровяного давления, в то время как нелюбимая мелодия даёт обратный резонанс (сокращение сосудов, перебои сердечного ритма). Это накладывает огромную ответственность за выбор того или иного музыкального произведения для занятия по физической культуре на преподавателя и требует вдумчивого отношения к этому компоненту его профессиональной деятельности. Любое музыкальное произведение интерпретируется лишь на первооснове арсенала определённых личностных, в том числе и музыкальных, впечатлений, умений, повадок. Это обусловленность мировосприятия от обилия минувших жизненных воспоминаний, от активности мышления, представляет большие возможности для эрудированного выбора музыки при занятиях физическими упражнениями с всевозможным контингентом занимающихся. [2]

Вытекая из вышеизложенного, можно подытожить, что методически грамотный выбор музыкального сопровождения является значимым требованием корректной организации всего педагогического механизма, а значит и важнейшим профессиональным мастерством современного эксперта по физической культуре.

По результатам опроса среди студентов, было выявлено, что на занятиях физической культурой в Приамурском государственном университете имени Шолом-Алейхема музыка имеет свое значение для каждого из них. Первые вопросы касались личности студента, чтобы создать определенную систему сопоставлений по полу, возрасту, курсу обучения. В таблице 1, под названием «количество респондентов», представлены сведения о прошедших опрос, количество девушек, парней, их курс обучения.

Таблица 1. Количество респондентов

Курс обучения	Кол-во девушек	Кол-во парней
1 курс	13	4
2 курс	5	0
3 курс	0	0

4 курс	0	0
5 курс	1	0
Не студенты	1	1

Основной массой опрошенных стали девушки первого курса обучения Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема разных специальностей. Всего опрос прошли 25 человек, из которых 20 - девушки, 5 человек - парни.

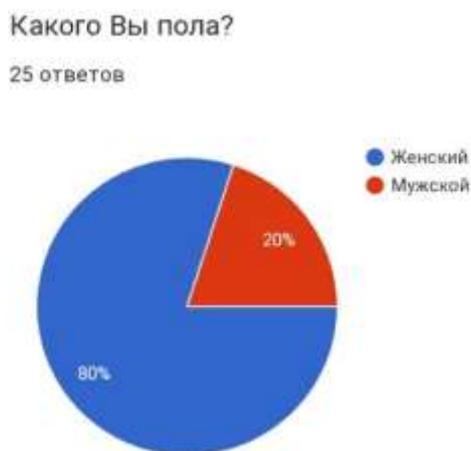


Рис 1. – Какого Вы пола?

23 человека сказали, что посещали занятия физической культуры, на которых использовался метод музыкального сопровождения, исходя из этого, мы можем сказать о том, что дальнейшее данные, представленные оппонентами, являются достоверными, а не вымышленными. 24 опрошенных заявили, что благодаря музыке им легче выполнять различного рода упражнения, а 1 человек отметил, что не обращает на музыку никакого внимания.

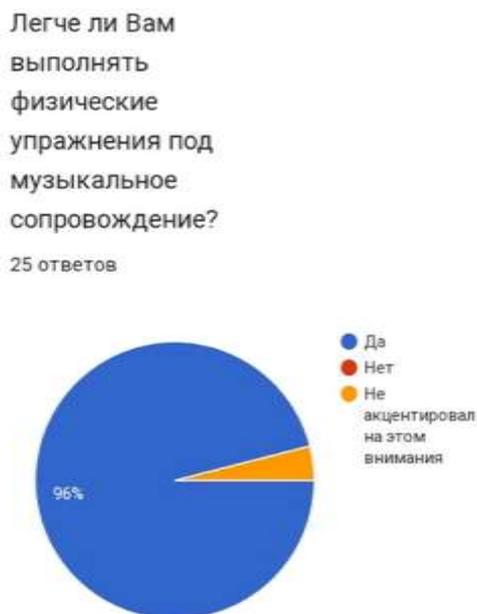


Рис 2. – Легче ли Вам выполнять физические упражнения под музыкальное сопровождение?

"Помогает ли музыкальное сопровождение держать ритм выполнения упражнений?" - задали мы вопрос, и получили на него следующие ответы: 23 человека сообщили о том, что им музыка помогает выполнять упражнения в определённом ритме, а вот 2 оставшихся из общего числа оппонентов заявили, что не обращают внимания на ритмичность музыки и упражнений.

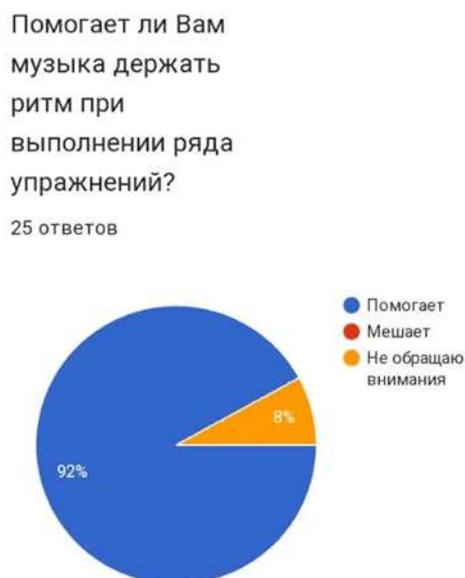


Рис 3. – Помогает ли Вам музыка держать ритм при выполнении ряда упражнений?

Крайние два вопроса относились в большей мере к личным убеждениям оппонентов. 13 из опрошенных ответили, что плейлист, составленный педагогом им вполне нравится, 2 человека, наоборот, отметили свою не

симпатию к выбору музыки, и 10 студентов из общего числа опрошенных ответили, что плейлист им нравится лишь частично.

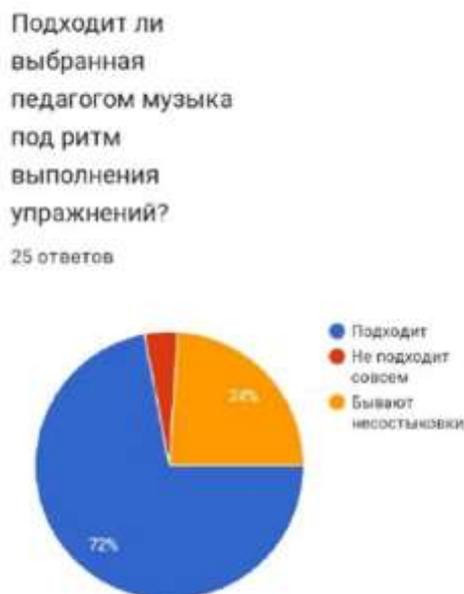


Рис 4. – Нравится ли Вам плейлист, созданный педагогом занятий физической культуры?

К тому же 1 человек отметил, что подобранная музыка совсем не подходит под комплексы упражнений, 6 выбрали из предложенных вариантов "бывают несостыковки", и 18 студентов ответили, что подобранная музыка подходит для комплексов упражнений, выполняемых на занятиях.

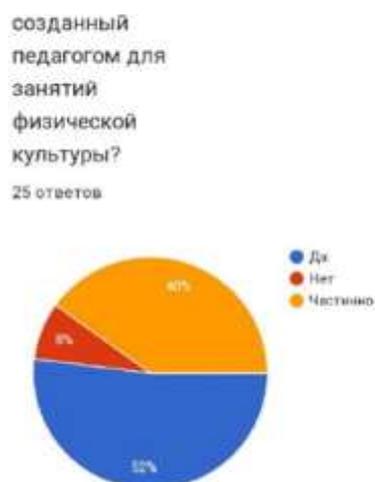


Рис 5. – Подходит ли выбранная педагогом музыка под ритм выполнения упражнений?

Исходя из анализа полученных данных, можем сказать о том, что метод музыкального сопровождения положительно влияет на студентов

Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема. Несмотря на небольшие недочеты в выборе музыки, отмеченные некоторыми студентами, им легче выполнять упражнения и удерживать необходимый темп. Это свидетельствует и о том, что создается ситуация успеха на занятиях физической культурой, которая в свою очередь улучшает эмоциональное и психологическое состояние студентов. Такое влияние на состояние студентов на занятиях говорит нам о правильной работе метода.

Библиографический список

1. Шушарджан С.В. Музыкаотерапия и резервы человеческого организма. М.: АОЗТ «Антидор», 1998. 419 с.
2. Сайкина Е. Г., Смирнова Ю.В. Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: Сб. матер. Всеросс. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию юбилею д-ра пед. наук, проф. А.А. Нестерова. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. Ч. 2. - с. 46-52.