

*Хижникова А.Е., Мусохранов А.Ю., Борисова М.В. Влияние музыкального сопровождения на занятиях элективными курсами по физической культуре // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №5 (май). – АРТ 436-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

УДК 796

**Хижникова Анастасия Евгеньевна**  
студентка 3 курса экономического факультета  
Кемеровский институт (филиал) Российского  
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова  
г. Кемерово, Российская Федерация  
e-mail: [axizhnikova@gmail.ru](mailto:axizhnikova@gmail.ru)

**Мусохранов Андрей Юрьевич**  
научный руководитель, старший  
преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин  
Кемеровский институт (филиал) Российского  
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова  
г. Кемерово, Российская Федерация  
e-mail: [yurich666@yandex.ru](mailto:yurich666@yandex.ru)

**Борисова Маргарита Викторовна**  
научный руководитель, старший  
преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин  
Кемеровский институт (филиал) Российского  
Экономического Университета им. Г.В. Плеханова  
г. Кемерово, Российская Федерация

**ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫМИ КУРСАМИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Аннотация:* в данной статье рассматривается методический приём использования музыки на занятиях элективными курсами по физической культуре.

*Ключевые слова:* музыкальное сопровождение, методический приём, эмоциональный фон.

**Khizhnikova Anastasia**  
Student of economic faculty,  
Kemerovo Institute (branch) of the Federal State Budget educational  
institution  
of higher education «Plekhanov Russian University of Economics»

**Musochranov Andrey Yurievich**  
supervisor, senior  
Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines  
Kemerovo Institute (branch) of the Russian Economic University.

G.V. Plekhanova  
Kemerovo, Russian Federation  
**Borisova Margarita Viktorovna**

supervisor, senior  
Teacher of the Department of Humanitarian Disciplines  
Kemerovo Institute (branch) of the Russian Economic University.

G.V. Plekhanova  
Kemerovo, Russian Federation  
e-mail: [kemfaf@mail.ru](mailto:kemfaf@mail.ru)

## **THE INFLUENCE OF MUSICAL ACCOMPANIMENT IN THE CLASSROOM ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE**

*Abstract:* this article discusses the methodical use of music in the classroom elective courses in physical culture.

*Keywords:* musical accompaniment, methodical technique, emotional background.

Среди важных проблем российского общества в последние годы считается значительное понижение уровня физиологического и психологического самочувствия населения, увеличение количества болезней, имеющих психосоматическую этимологию. Противостоять этому должны регулярные физические нагрузки средней интенсивности, облеченные в форму интересных, эмоциональных занятий, для того что бы оздоровительная физическая культура стала неотъемлемым атрибутом современного человека, его стилем жизни [1]. Ситуация ухудшается в связи с тем, что у подрастающего поколения постепенно начинает отсутствовать интерес к занятию спортом, и что у взрослого поколения большая занятость [2].

Одной из самых главных задач для теории и практики отечественной науки в области физической культуры является повышение физического здоровья население, что тесно взаимосвязано с занятием общества физической культуры. При этом нужно учитывать, что регламент времени на занятия физическими упражнениями не должен превышать и учитывать нагрузки, и занятость населения. Ещё одна важная задача на оздоровительных уроках должна быть направлена на повышение положительного эмоционального баланса у человека, который выполняет физическую нагрузку.

Преподавание физической культуры со временем улучшается и в процесс преподавания внедрили такие методы как танцевальная терапия, биологическая физика, музыкальная педагогика. Музыка является одним из сильнейших возбудителей эмоций человека. Доказано, что её воздействие активизирует у занимающихся, физические и психологические особенности:

1. Поднятие настроения;

2. Помогает избегать однообразия на занятиях;
3. Способствует преодолению нарастающего утомления.

На сегодняшний день происходит реконструкция внедрения музыки не только в гимнастику, фигурное катание, синхронное плавание и другие виды спорта, в которых традиционно уже используется музыка. Однако следует отметить, что её использование носит, в основном, узко-прикладной характер к выполнению тех или иных двигательных действий, или подходит для занятий с определённым контингентом занимающихся.

Использование музыкального сопровождения в качестве регулятора позволяет, в зависимости от поставленных задач, задавать необходимый темп, ритм выполняемым двигательным действиям, дыханию; большую или меньшую амплитуду, характер движения, определять его начало и окончание, смену упражнений и указанных характеристик их выполнения, продолжительность, то есть выполнять определённые организационные функции. Технология регулирования процесса занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения включает следующие элементы: физические упражнения разной направленности (исходя из программных требований); психомоторные средства экспрессии (выразительные движения); танцевально-образные упражнения; креативные задания на индивидуальное выражение различных эмоциональных состояний; сюжетно-ролевые подвижные игры и музыкальное сопровождение, задающее эмоциональный фон, образ, стиль и характер движений, объединяющее все указанные компоненты в единое целое.

Вместе с тем, музыка обладает широким спектром воздействия, что было известно с глубокой древности и научно доказано исследованиями отечественных и зарубежных учёных [3]. Было доказано, что восприятие

музыки ускоряет сердечные сокращения, обнаружено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра, выработку тех или иных гормонов. Частота дыхательных движений и сердцебиений изменялась в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения. Многие авторы, изучавшие применение музыки в занятиях физической культурой отмечают, что музыкальное сопровождение способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Также доказано, что применение музыки на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избегать однообразия, ускоряет процессы овладения техникой движения.

При всём очевидном положительном потенциале, музыка является весьма сложным, специфичным и многогранным инструментом воздействия на организм и психику человека. Неправильное её применение может не только затруднять процесс занятий физическими упражнениями, но и оказывать негативное влияние на психофизическое и эмоциональное состояние занимающихся [4].

Таким образом, широкие, но неоднозначные воздействия музыки на организм и психику человека при довольно стихийной практике её применения в занятиях физическими упражнениями актуализируют социально-педагогическую проблему грамотного и научно-обоснованного применения музыкального сопровождения в занятиях физическими упражнениями и их регулировании.

**Список используемой литературы:**

1. Борисова М. А. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий оздоровительной аэробикой на организм студенток/ М. А. Борисова, Н. В. Сидорова // Проблемы и перспективы. развития физической культуры и спорта : материалы XIII науч.практ. конф. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2015.
2. Кисапов Н.Н. Педагогические условия формирования интереса школьников к физической культуре и спорту: дис. канд. пед. наук. Чебоксары, 2007. 192 е.
3. Patel A.D. Experimental Evidence for Synchronization to a Musical Beat in a Nonhuman Animal // Current Biology. Vol. 19. Issue 10.26 May, 2009. P. 827 - 830.
4. Смирнова Ю.В., Кадыров Р.М. Применение музыкального сопровождения на занятиях физической культурой как социально-педагогическая проблема // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С. 50 - 54.

*Дата поступления в редакцию: 20.05.2019 г.*

*Опубликовано: 26.05.2019 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019*

*© Хижникова А.Е., Мусохранов А.Ю., Борисова М.В., 2019*