

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

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

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

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 чтобы 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 населения, что тесно взаимосвязано с занятием общества физической культурой. 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