РАЗДЕЛ XXI. ПЕДАГОГИКА

Айвазова Е.С., Копылова В.П.

Музыкальное сопровождение на занятиях по физической культуре в вузе

*Южно-Российский институт управления — филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-139

Аннотация

Занятия физической культурой должны доставлять удовольствие и не создавать напряженную обстановку. Музыкальное сопровождение не только помогает эмоциональной разгрузке, но и регулирует скорость движений. В данной статье мы рассмотрим, как организовать занятия по физической культуре с помощью музыки.

Ключевые слова: физическая культура, организация урока, музыкальное сопровождение, группировка команд, эффективные занятия.

Abstract

Physical education classes should be enjoyable and not create a tense atmosphere. Musical accompaniment not only helps emotional relief, but also regulates the speed of movements. In this article we will look at how to organize physical education classes with the help of music.

Keywords: physical education, organization of the lesson, musical accompaniment, grouping of teams, effective classes.

В современной системе образования физическое воспитание приобрело новое значение и измерение, существенно измененное по сравнению с традиционными методами обучения, которые были разработаны в 20 веке. Подчеркивая формирующий характер учебно-воспитательного процесса, необходимо уделять больше внимания методам, средствам и формам организации деятельности учащихся на паре, способным стимулировать их активизацию во время учебной деятельности. Одним из таких методов является музыкальное сопровождение.

Отметим, что многие психологи, психотерапевты, аналитики рассматривали в своих трудах воздействие и роль музыки на обучающихся во время занятий спортом. Например, согласно Т. Добреску, румынскому психологу, музыкальное сопровождение занятий представляет собой акустико-эстетический компонент, связанный с двигательным поведением, с ролью в направлении, регулировании, организации и построении структур движения, имеющий особое значение и интерпретацию, с последствиями для воспитания ритмичности и психомоторных навыков [1].

Следовательно, можно сказать, что мелодия является рычагом развития не только слуха, музыкальности, но и моторики, движения. Несомненно, двигательная музыкальность представляет собой способность обеспечить определенное соответствие между двигательным актом и особенностями средств выражения музыки: измерениями ударов; длительность и особенности музыкальной фразы; вариации темпа, интенсивности и высоты звука, особенности музыкального произведения.

Использование музыки во время занятий по физической культуре также является большим подспорьем для преподавателя. Она обеспечивает темп и интенсивность движений, вследствие чего педагог может устанавливать плотность занятия, количество упражнений, набор и вариации движений в зависимости от стиля ритмичности музыкального сопровождения.

Также можно сказать, что многие люди мобилизуют себя для тренировок с помощью активной музыки. Это, как отмечают специалисты, происходит по ряду причин:

- музыкальное сопровождение уменьшает или задерживает мышечную усталость;
- ритмичная музыка определенного стиля задает темп движения и, следовательно, облегчает тренировки;
- музыкальное сопровождение настраивает и ускоряет ответы;
- музыкальное сопровождение эффективно продлевает учебный процесс [4].

Следовательно, музыкальное сопровождение выступает в качестве важного элемента успешного проведения занятия по физической культуре. Как отмечает доктор Костас Карагеоргис, заместитель руководителя Школы спорта и образования по исследованиям в Университете Брунеля: «музыка – это легальный допинг для спортсменов». В своей последней книге «Внутренняя спортивная психология» он сообщает, что музыкальное сопровождение помогает повысить производительность в беге до 15% [2].

Современные тренировки по поднятию гири всегда связаны с высокой нервно-мышечной усталостью и перенапряжением, которые могут эффективно препятствовать прогрессу и попыткам в полной мере мобилизовать индивидуальные ресурсы. Эти негативные эффекты могут быть смягчены положительным эмоциональным фоном, создаваемым музыкальным сопровождением. Это облегчит тренировочный процесс и сделает его более эффективным и результативным, с дополнительной мотивацией и позитивным мышлением для каждого студента и для привлекательности спорта в целом. Такую практику в рамках проведения занятий в вузе можно использовать для физического тренинга юношей. Музыкальное сопровождение может однозначно представлять особый интерес для занятий по физкультуре в вузе.

Можно выделить и особенность проведения занятий по физической культуре и для девушек. Оценивая эмоциональность девушек, музыкальное сопровождение на занятиях может выступать в качестве успокаивающего элемента, позволяющего сконцентрироваться именно на статике, механике выполнения того или иного упражнения.

Наряду с этим, в музыкальной терапии есть данные о физиологических реакциях органов и систем человека на музыку. Для проведения эффективной пары в вузе преподавателю необходимо заранее проанализировать их виды и включить в учебный процесс именно то музыкальное сопровождение, которое помогает достигнуть целей и задач занятия в целом. Таким образом, музыка обеспечивает регуляцию возбуждения, способствуя оптимальному мышлению.

Совершенно очевидно, что педагог должен учитывать и исходить, прежде всего, из физиологических реакций организма обучаемых. В теории и методике физической культуры существуют четко разработанные для каждого возрастного контингента обучающихся виды двигательной активности, уровни нагрузки, физиологические реакции и т. д.

При составлении программы тренировок в вузе преподавателю необходимо ответить на ряд вопросов.

- Какой вид деятельности осуществляется в настоящее время?
- Как эта деятельность влияет на группу занимающуюся спортом в данный период времени?
- Каков желаемый результат занятия?
- Какие имеются возможности для воспроизведения музыки [2].

Это необходимо анализировать, так как в каждой учебной группе все индивидуально, в общей совокупности группы могут быть активными или, наоборот, более спокойными. Также, некоторые виды деятельности особенно хорошо поддаются музыкальному сопровождению, например те, которые носят повторяющийся характер: разминка, силовые тренировки, круговые тренировки, растяжка. Некоторые же – волейбол, баскетбол, футбол, не нуждаются в музыкальном сопровождении, так как в данных видах спорта вырабатывается командная коммуникация, и музыка будет выступать в качестве тормоза реализуемой на площадке деятельности [5].

В каждом случае преподаватель должен выбрать (из списка предпочтительных треков) такие ритм и темп, которые соответствуют типу выполняемой деятельности. Для оценки мотивационных качеств конкретной музыки может быть использован, например, музыкальный рейтинг Брунеля (BMRI), а также его производное, BMRI-2 [3].

Стоит отметить, что музыкальный рейтинг Брунеля учитывает свойства музыки, которая мотивирует во время упражнений и будет иметь положительное влияние на настроение, восприятие нагрузки и уровни возбуждения. Дифференциация музыкальных композиций необходима для того, чтобы оценить состояние удовольствия и производительности человека при конкретных условиях производительности в целом. Мотивационная музыка также может способствовать ощущению потока, когда человек полностью погружен в деятельность и меньше осознает общие негативные влияния во время упражнений, такие как физический дискомфорт, усталость или скука.

В контексте положительного влияния музыкального сопровождения в момент занятий спортом можно выделить и исследования ученых Бишоп, Карагеоргиса и Лоизу, которые подчеркивали, что во время субмаксимальных упражнений музыка может сузить внимание, в свою очередь, отвлекая разум от ощущений усталости. Этот отвлекающий прием, известный психологам как диссоциация, снижает восприятие усилий. Эффективная диссоциация может способствовать позитивному настроению, отвлекая внимание от мыслей о физиологических ощущениях усталости [3]. Ученые отмечают, что более конкретно, положительные аспекты настроения, такие как бодрость и счастье, усиливаются, в то время как негативные аспекты, такие как напряжение, депрессия и гнев, успокаиваются.

Таким образом, использование музыки во время спортивных занятий может принести долгосрочные преимущества, такие как соблюдение физических упражнений и повышение спортивных результатов за счет превосходного количества и качества тренировок. Хотя многие преподаватели сегодня уже используют музыку, они часто подходят к ее использованию довольно бессистемно.

Следовательно, в современных реалиях разнообразия музыкальных композиций преподаватель должен выстроить эффективную и подходящую данной группе систему, которая бы способствовала развитию желания заниматься спортом. Важным аспектом в формировании учебного процесса также являются предпочтения студентов, занимающихся физической культурой. Вследствие чего выстраивание результативного занятия может быть обеспечено только лишь при применении комплексного подхода в подборе, отборе и использовании музыкальных композиций.

1. Ардюкова О.С. Физическая культура в вузе: преимущества и недостатки проведения тренингов // Теория управления и менеджмента. – 2019. – С. 145.
2. Карагеоргис К.И. Внутренняя спортивная психология (перевод). М.: Юрайт. – 2008. – С. 29-36.
3. Костас Карагеоргис. Применение музыки в тренировках и спорте. // Международный журнал спортивной медицины. – 2016. – 364 с.
4. Лукина М.М. Компетентностный подход в современной практике составления учебных программ по физической культуре в вузе // Научные записки молодых исследователей. – 2020. – №2. – С.70.
5. Семина Л.В. Музыкальное сопровождение во время занятий спортом: теоретический аспект // Вестник №1. – 2020. – С. 223.

Бодарев В.Г., Орлова Л.Т.

Анализ технической подготовки баскетболистов на этапе спортивного совершенствования

*ИАТЭ НИЯУ МИФИ
(Россия, Обнинск)*

doi: 10.18411/trnio-11-2021-140

Аннотация

В статье проведен обзор соревновательной и тренировочной деятельности по баскетболу на этапе спортивного совершенствования у баскетболистов-студентов, выявлены