

СОЦИОЛОГИЯ КУЛЬТУРЫ И НРАВСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ОБЩЕСТВА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

ПОТАКОВ СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ

преподаватель кафедры социальной работы филиала Российского государственного социального университета в г.Каменске-Шахтинском.

E-mail: potak1988@list.ru

АННОТАЦИЯ

Одной из проблем физического воспитания в высших учебных заведениях является непонимание студентом важности физической нагрузки, и не желание заниматься физическими упражнениями на занятиях физической культурой, одним из способов решения этой проблемы может стать музыкальное сопровождение занятия

Ключевые слова: музыкальное сопровождение, мотивация

THE USE OF MUSIC ON THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

SERGEI POTAKOV

*lecturer department of social work branch of Russian state social university,
Kamensk-Shakhtinsky, Russia*

E-mail: potak1988@list.ru

ABSTRACT

One of the problems of physical education in higher education institutions is the lack of understanding by the student of the importance of physical activity, and not the desire to engage in physical exercises physical exercises, one way around this problem is to music lessons

Keywords: music, motivation

Проблема совершенствования методики проведения занятий по физической культуре в контексте модернизации государственного образования в ВУЗах РФ является актуальной и требующей дальнейшего всестороннего

изучения. Одной из проблем, нуждающейся в методически грамотном решении, является интерес студентов к занятиям и их мотивация. Как показывает практика, студенты ВУЗов мало заинтересованы в занятиях по

физическому воспитанию, так как недостаточно мотивационной направленности. Студенты должны идти на занятия по физической культуре не ради отметки в зачетной книжке, а для того чтобы улучшить своё физическое состояние, а также, что немало важно для мотивации, получить заряд положительных эмоций. Одним из направлений в современной методике проведения занятий по физической культуре является использование музыкального сопровождения занятий по физическому воспитанию.

С древнейших времён известно, что музыкальное искусство обладает огромным потенциалом воздействия на духовное, эстетическое развитие человека, формирование его ценностных ориентиров, воспитание чувства прекрасного, что происходит за счёт сильного эмоционального влияния художественного образа музыкального произведения, выраженного средствами музыки на психологическое состояние слушателя.¹ Давно известно, что ритмичная музыка является важным воспитывающим и организующим средством. Большое внимание музыкальной стимуляции физической и умственной работоспособности человека уделял ещё Аристотель. Он отмечал, что музыка решает в обществе определенные задачи, она способна управлять сознанием и поведением людей, регулировать их умственную

и физическую деятельность, давать эстетическое наслаждение, формировать у слушателей вкусы, интересы, социальные установки, нормы и идеалы. В то же время, при соответствующем применении, музыка может оказывать существенный оздоровительный эффект не только на человеческую психику, но и организм, облегчать выполнение физических и умственных нагрузок, содействовать лучшему запоминанию и выполнению различных физических упражнений. Традиция лечения музыкой успешно развивалась в Китае. В Ведах, одно из собраний текстов посвящено ритуальной музыке. В Библии, в Первой книге Царств повествуется о владении исцеляющим музыкальным искусством в среде древних евреев. В арабской, древнегреческой культуре, а также культуре античного Рима музыка также широко применялась в медицинской практике. Музыкальное сопровождение на современном этапе развития физкультурного образования может иметь большое значение для решения многих задач, поставленных перед отраслью физической культуры. В зависимости от цели применения оно может способствовать повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывать у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений музыкального вкуса. Его использования на занятиях может также способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь

¹ Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой. - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2010. 104 с.

избежать однообразия в проведении занятия, а также ускорять процессы овладения техникой движения, влиять на психоэмоциональное состояние занимающегося и его организм многогранно. В процессе занятий у студентов активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой, двигательный и коммуникативный опыт. Телесно-двигательный аспект влияния музыки самый древний по хронологии возникновения элементов музыкальной структуры. Это обусловлено простотой воспроизведения замысла – достаточно постучать палкой по выгнившему изнутри бревну, и уже возможен темп – ритмический рисунок. Древний человек сделал такое открытие и использовал результаты для сопровождения ритуалов посвящения в войны, подготовки к охоте, которые подразумевали активное включение в себя телесно – двигательного компонента.

Таким образом, музыкальное сопровождение на занятиях по физическому воспитанию имеет несколько функций:

- организаторскую функцию, которая содействует более чёткой организации проведения занятия и конкретных комплексов упражнений;

- оптимизирующую функцию, которая содействует более эффективному решению задач занятия и каждой его части;

- психорегулирующую функцию, которая содействует переключению и преодолению

- монотонии, снятию нервного напряжения и стресса, улучшению психологического состояния занимающихся и общего эмоционального фона на занятии, позитивного взаимодействия участников педагогического процесса (занимающихся и педагога, занимающихся в группе);

- гедонистическую функцию, которая способствует получению занимающимися удовольствия от прослушивания музыкальных произведений, выполнения двигательных действий под музыку и от занятия в целом.

Как показывает практика и данные проведённых опросов студентов в филиале, внедрение музыкального сопровождения в занятие по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. Растёт интерес к силовым упражнениям под музыку. Также из ответов студентов можно предположить, что включение в занятие музыки смогло бы удовлетворить их потребность в новизне, тем самым повысив плотность самого занятия, где основная часть могла бы проводиться по общепринятой программе.

В процессе работы со студентами филиала РГСУ в г. Каменске-Шахтинском используется музыкальное сопровождение занятий по физическому воспитанию. В зимнее время на занятиях в спортивном зале студенты выполняют каждую часть занятия под разную музыку.

В водной части это в основном музыка медленного темпа, мажорной окраски, в этой части организм занимающихся подготавливается к выполнения поставленных задач. В основной части преобладает быстрый темп мажорной окраски, здесь выполняются задачи занятия, также проводятся различные фитнес упражнения, и заключительная часть - это медленный темп минорной окраски, занимающиеся успокаиваются, расслабляются физически и морально. Различная музыка в тех или иных частях занятия необходима, так как в каждой части решаются свои задачи.

После нескольких занятий увеличилась посещаемость

студентов. Интерес студентов к новой форме проведения занятий подтвердило и анкетирование на тему «как сделать урок любимым», которое показало чего, в первую очередь, не хватает на занятии. Большинство студентов ответили, что не хватает музыки-50%,немного меньше хотят больше фитнес направлений-38%,и 8% это игры.

Таким образом, практический опыт показывает, что музыкальное сопровождение может содействовать изменению негативного отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию, оно является действенным средством повышения интереса к учебной дисциплине физическая культура.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Сайкина Е.Г, Смирнова Ю.В. Методические аспекты подбора музыкального сопровождения занятий фитнесом /Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С. 97 - 104.
- 2.Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Музыкальное обеспечение уроков физической культуры в школе. Сборник научно-метод. работ. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003.
- 3.Смирнова Ю.В., Кадыров Р.М. Технология подбора музыкального сопровождения в занятиях фитнесом /Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И Герцена, 2009. С. 79 - 83.
- 4.Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой. - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2010. 104 с.
- 5.Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии /Редактор-составитель В.Ю. Баскаков. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. - 192 с. (серия «Телесно- ориентированная терапия»).

REFERENCES

1. Saykina E.G., Smirnova Y.V. Methodical aspects of selecting the musical accompaniment gym / fitness in the innovation processes of modern physical culture: Sat. mater. Proc. scientific and practical. Conf. - SPb .: Izd RSPU. AI Herzen, 2008. P. 97 - 104.

2. Saykina E.G., Firileva Zh.E. Musical providing physical education lessons at school. Collection of scientific method. works. - SPb .: Izd RSPU. AI Herzen, 2003.
3. Smirnova Y.V., Kadyrov R.M. Technology selection of background music in fitness classes / Actual problems of development of fitness in Russia: Sat. mater. Proc. scientific and practical. Conf. SPb .: Izd RSPU. AI Herzen, 2009. pp 79 - 83.
4. Smirnova Y.V. Saykina E.G., Kadyrov R.M. Musical accompaniment in physical education. - SPb .: Publisher RSPU. Herzen, 2010. 104 p.
5. Readings on the body-oriented psychotherapy / Edited and compiled by V.Y. Baskakov. - M .: Institute of humanities research, 2006. - 192 p. (Series "Telesno-oriented therapy").