

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ

**Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент,
Витун В.Г., канд. пед. наук, доцент
Оренбургский государственный университет**

В настоящее время осуществляется поиск эффективных путей, способствующих преобразованию процесса физического воспитания студентов в вузе. Это обусловлено необходимостью решения задач укрепления и сохранения здоровья студентов, так как в последние годы произошло его существенное снижение во всех возрастных группах. Данный факт доказан многочисленными научными исследованиями, а также официальными показателями, полученными в результате медицинского осмотра.

В связи с тем, что оздоровление является одной из основных задач физической культуры, приоритетным является поиск инновационных технологий, которые бы сочетали в себе средства и методы комплексного оздоровления организма человека, содействовали улучшению физического развития, а также способствовали бы формированию аксиологических ориентиров ведения здорового образа жизни.

Считаем необходимым отметить, что достижение положительных результатов возможно только при условии достаточной заинтересованности студентов в посещении учебных занятий по физической культуре в вузе.

К сожалению, приходится констатировать факт, что в последние годы произошло снижение интереса студентов к традиционным занятиям, что сказывается на посещаемости, а также еще больше усугубляет сложившуюся ситуацию.

Следует отметить, что резерв организации и проведения занятий, основанный на знаниях и умениях преподавателей физической культуры, пришел к истощению [11].

В связи с этим для повышения эффективности процесса физического воспитания требуется активный поиск новых, скрытых от привычных представлений нетрадиционных методов.

Таким образом, преподаватели физической культуры осуществляют различные мероприятия по повышению мотивации студентов, как к учебным занятиям, так и к различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

В некоторых российских вузах при проведении занятий по физической культуре производится разделение студентов на группы, занимающиеся по интересам, например: спортивными играми, силовой подготовкой, плаванием и др.

На основе анкетирования проведенного со студентами нашего вуза можно сделать вывод, что студенты-юноши более предпочтительно относятся к занятиям силовой подготовкой и спортивными играми. Что касается девушек,

то 82% опрошенных студенток, из тех, кто предпочитают занятия по выбору на первое место ставят занятия различными видами фитнеса.

Направлений фитнеса существует достаточно много: фитнес-аэробика, степ-аэробика, фитбол, функциональный тренинг и многие другие.

Данные занятия способствуют улучшению самочувствия, формированию физических качеств, улучшению деятельности функциональных систем организма, кроме того, занятия проходят под музыкальное сопровождение.

Музыка, на наш взгляд, является одним из резервов, которая может помочь преодолеть усталость, воодушевить и вдохновить на преодоление кажущегося предела своих физических возможностей, чего обычными волевыми усилиями можно добиться далеко не всегда.

По мнению многих отечественных и зарубежных ученых, ритмичная музыка является важным стимулирующим средством на занятиях. Еще Аристотель отмечал музыкальную стимуляцию умственной и физической деятельности человека, а также считал, что музыка способна управлять сознанием и поведением людей.

В результате влияния музыки на организм человека:

- происходят изменения в центральной нервной системе;
- происходит заметное воздействие на минутный объем крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови,
- повышается и понижается мышечный тонус
- стимулируется появление эмоций;
- изменяется восприятие времени;
- улучшается память и обучаемость.

Анализ литературных источников ряда ученых (Б.В. Гладков, Д.А. Дубровин, С.В. Шушарджан и др.) показал нам, что регулярное восприятие специально подобранной музыки улучшает кратковременную память занимающихся, а также повышает показатели их вербального и невербального интеллекта [9].

Также было выявлено влияние музыки на различные физиологические системы организма. Ученые определили, что восприятие музыки, в зависимости от высоты, силы и тембра звука влияет на частоту сердечных сокращений, частоту дыхания и т. д.

Доналд Кэмпбелл, основатель Института музыки после проведенных исследований пришел к выводу, что музыка снижает мышечное напряжение, повышает подвижность и улучшает координацию движений занимающихся. Через автономную нервную систему слуховые нервы соединяют внутреннее ухо с мышцами тела, таким образом, сила звука и вибрация оказывают влияние на силу, гибкость и тонус мышц.

Такие ученые как: Т.А. Добровольская, Л.Н. Комиссарова, И.Ю. Левченко, Е.А. Медведева и другие пришли к выводу, что музыкальное сопровождение занятий целесообразно использовать для коррекции эмоциональных расстройств, психосоматических заболеваний, профилактики девиантных поведений учащихся и студентов.

Кроме того, были выделены психологические механизмы воздействия музыки на человека и в рамках направления, изучающего воздействие на человека различных видов искусства. В результате проведенных исследований было предложено отдельно выделить музыкальную терапию (Т.Ю. Андреева, Т.А. Шкурко и др.)

В связи с выше изложенным к задачам нашего исследования относятся:

- рассмотреть влияние музыкального сопровождения на эффективность проведения учебных занятий в вузе;
- провести анкетирование студентов, связанное с влиянием на них музыкального сопровождения занятий и проанализировать его результаты.

На основании анализа полученных учеными данных, мы можем констатировать тот факт, что задачи музыкальной терапии совпадают с задачами физической культуры и, следовательно, возможно рассмотреть вопрос об интеграции средств и методов музыкальной терапии и физической культуры.

Использование музыкального сопровождения на занятиях физической культурой различного вида решает следующие задачи:

- содействовать всестороннему гармоничному развитию личности студентов;
- способствовать решению задач, поставленных на занятии;
- улучшать эмоциональный фон на занятиях;
- повышать мотивацию студентов к занятиям физической культурой.

Практическая часть нашего исследования, в которой принимало участие 120 студентов первого и второго курсов, проводилась с использованием следующих эмпирических методов: наблюдение, опрос, анкетирование, практические тесты.

Студентам была предложена анкета содержащая вопросы, которые условно можно разделить на три блока:

- отношение студентов к музыке вообще;
- влияние музыки на человека;
- желание заниматься на занятиях по физической культуре под музыку.

В целом студенты отметили положительное отношение к музыке, 28% занимались в музыкальной школе и умеют играть на музыкальных инструментах, у 55 % респондентов музыкальные звуки вызывают желание танцевать.

Что касается влияния музыки на человека, то 39% опрошенных студентов считают, что музыка помогает облегчить собственные переживания, в 94 % считают, что музыка снимает умственное перенапряжение.

Анализ третьего блока анкеты показал нам, что 92% студентов, предпочли бы занятия физическими упражнениями под музыку, и 65% опрошенных предполагают, что музыка будет способствовать превращению физической нагрузки из утомительной скучной «обязанности» в увлекательное и полезное времяпрепровождение.

Следующим этапом нашей работы было проведение теста Купера. Тест Купера представляет собой бег в течение 12 минут, с подсчетом расстояния,

которое преодолел испытуемый за указанный период времени. Нужно стремиться преодолеть максимально расстояние за указанный отрезок времени. Данный тест применяется главным образом для оценки выносливости.

Тест Купера оценивается по следующим показателям, критериями которого являются возраст и пол.

Оценка результатов для девушек 17-29 лет производится в баллах, представлена в таблице 1.

Таблица 1 – результаты Теста Купера.

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2балла	1 балл
17-29	2300+м	2100-2299 м	1800-2099 м	1700-1799м	1700- м

Данный тест был проведен в три этапа. Вначале студенты пробегали 12 минут без музыкального сопровождения, на следующем занятии – под ритмичную музыку, и еще через неделю – под спокойную расслабляющую музыку.

В результате анализа полученных данных первого этапа на 5 баллов пробежали только 7% студентов, на «4» – 12%, на «3» – 51%, на «2»– 9%, на «1»х – 21%.

Выполнение упражнения по ритмичную музыку привело к увеличению положительных оценок на 5-16%, и к снижению результатов, оцениваемых в 1-2 балла на 2-9%.

Последний этап проведения упражнения под спокойную музыку показал нам следующие результаты: произошло снижение показателей, оцениваемых в 4 и 5 баллов, и увеличение показателей, оцениваемых в 1 и 2 балла. Сравнительные результаты, полученные в ходе трех этапов эксперимента, отображены на рисунке 1.

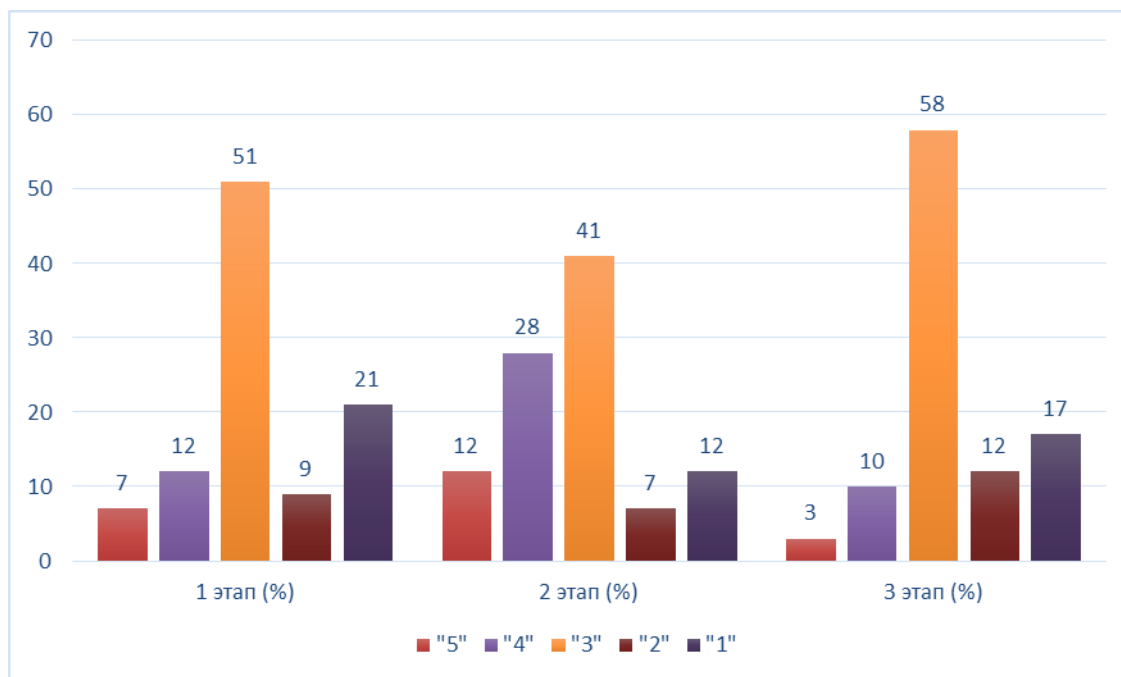


Рисунок 1 – Сравнительные результаты теста Купера

Таким образом, можно констатировать тот факт, что изменение темпа и ритма музыкального сопровождения физических упражнений способно повлиять на их результативность.

На основании изученного теоретического материала и полученных в ходе проведенного эксперимента данных мы можем сделать выводы о том, что музыкальное сопровождение занятий по физической культуре в вузе, способствует повышению работоспособности, преодолению нарастающего утомления, улучшению эмоционального фона занимающихся.

Кроме того, проведение занятий под музыку решает несколько задач, а именно: способствует организации студентов во время занятия, помогает избежать однообразного проведения учебных занятий, и тем самым способствует повышению мотивации к занятиям по дисциплине «Физическая культура».

Список литературы

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. / В.Г. Асеев. – М.: Прогресс, 2006. – 267 с.
2. Витун, Е.В. Определение мотивации у студентов для занятий физической культурой в вузе / Е.В. Витун, В.Г. Витун – Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2016. – № 3 (39). – С. 195-203
3. Дубровин, Д.А. Трудные вопросы классической китайской медицины. – / Д.А. Дубровин. – Изд-во: Аста-пресс, 1991. – 221с.
4. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2002 – 512 с.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М.: Владос, 1999. – 226с.

6. Петрушин, В.И. Музыкальная терапия – необходимость специализации. /В.И. Петрушин // *Материалы первой международной научно-практической конференции.* Санкт-Петербург – 2008. – С. 7-9

7. Пономаренко, А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов/ А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов // *Молодой ученый.* –2013. – №1. – С. 356-358.

8. Смирнова, Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие. / Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров – СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. 104 с.

9. Шушарджан, С.В. Руководство по музыкальной терапии. – / С.В. Шушарджан. – М.: Изд-во «Медицина», 2005. – 405 с.

10. Шушарджан, С.В. Музыкаотерапия и резервы человеческого организма. / С.В. Шушарджан. – М., 1998. – 363 с.

11. Якуб, И. Ю. Роль музыкального сопровождения во время физической активности / И. Ю. Якуб, О.А. Крыжановская. // *Молодой ученый.* – 2016. – №13. – С. 895-900.