

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Почтар М. С., Потрубейко Е. В., Зенкевич В. Н.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена тем, что историческая взаимосвязь двух важнейших составляющих общечеловеческой культуры – физической культуры и музыкального искусства – уходит к истокам существования человечества. С древних времен философы, мыслители, врачи обращались к использованию музыки в различных жизненных ситуациях человека. Сведения о прикладном применении музыки сообщаются в произведениях всемирно известных мыслителей и целителей.

Так, древнегреческий философ Платон считал, что занятия гимнастикой без музыкального сопровождения формирует крепкого, но бесчувственного человека. Сочетание гимнастики с музыкой позволяет воспитывать всесторонне и гармонично развитую молодежь.

Античный историк Плутарх в трактате «О музыке» отмечает, что в Греции в соревнованиях для стимулирования атлетов исполняли на флейте мелодии, в соответствии с видом соревнований. Надо отметить, что в I тыс. до н. э. стимулирование выступлений атлетов музыкой происходило на всех массовых соревнованиях. [1, с.233]

Влияние музыки связано не с мышцами, которые мы тренируем, а с нашим мозгом. На это указывает несколько различных исследований, в которых ученые смогли доказать, что сама мысль о движениях нашего тела усиливает импульс, который мозг передает мышцам. Тем более, исследования показали [2], что мысли о тренировках дают почти половину такого же результата, как и настоящая тренировка мышц. Когда вы представляете себе движения определенной части тела, вы увеличиваете силу сигнала, который передается из мозга в мышцы.

Таким образом, необходимо отметить следующее:

- музыка повышает эффективность через эмоциональный канал человека. Определенные песни связаны с моментами радости или счастья, и их прослушивание открывает эмоциональные каналы, помогая человеку раскрыть свой потенциал;
- было доказано, что влияние музыки зависит также от вкусов и склонности самого слушателя. Мелодии, которые ему субъективно нравятся, способствуют нормализации артериального давления, в то время как нелюбимая музыка дает противоположный эффект (сужение сосудов, перебои сердечного ритма);
- экспериментально установлено, что музыка имеет влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, мышечную, выделительную и другие системы человеческого организма, вызывает в них самые разнообразные и многоуровневые физико-химические реакции, обеспечивающие естественную жизнедеятельность слушателя;
- музыка способна успокоить, отвлечь от неприятных или ненужных мыслей, обострить мышление и направить его в нужное русло, ободрить и развеселить, вдохновить на длительную и напряженную умственную или физическую работу [3, с.50-51].

Музыкальное сопровождение больше всего помогает в тех видах спорта, которые зависят от слаженности движений во времени, таких как гребля или бег. Только чаще всего музыке применяют во время тренировок в спортзалах. Примерно 80% представителей мужского пола тренируются только под тяжелый рок, тогда как 80% женского, просили поставить что-нибудь чуть легче.

Самым эффективным стилем является рок, его разнообразие очень велико, однако среди всех этих стилей можно выделить один, наиболее результативно влияющий на процесс

роста мышечной массы – это стиль хард-рок. Для силовых же программ отлично подойдет акустическое поле тяжелого металла. Но просто прослушивать композиции таких жанров на занятиях будет недостаточно. Для максимального эффекта необходимо создать для себя плейлист с примерно однотипными хитами. Причем однотипность их должна выражаться как в темпе, так и в настроении самой композиции.

Обнаружено, что рок-музыка снижает болевой порог. За статистикой, в большинстве случаев спортсмен прекращает упражнение не от предельной усталости, а от того что испытывает невыносимую боль в работающей мышце. Попытки преодолеть эту боль волевым усилием может не дать желаемого результата. Правильно подобранная музыка, по мнению специалистов, способна добавить в подходе еще 2-3 предельных повторений [4].

Поскольку музыка является ритмическим и эмоциональным раздражителем, она вызывает положительные эмоции и усиливает эффективность работоспособности, благодаря своевременному добавлению мышечных усилий.

Таким образом, одним из действенных средств, способствующих достижению целей повышения эффективности является функциональная музыка, которая призвана стимулировать рабочие функции и психическое состояние учащейся молодежи в процессе занятий. Она требует к себе серьезных отношений со стороны специалиста, желая использовать ее в своей практике. Функциональная музыка описывается на современном техническом прогрессе и открывает им широкие возможности различных способов перевода необходимых музыкальных оборотов практически на любом месте занятий физическими упражнениями. При этом надо учитывать, что для обеспечения повышения работоспособности учащихся, звучание транслирующей музыки должно быть чистым, ясным и не искаженным.

Проведенные экспериментальные исследования показали, что при использовании функциональной музыки, озвученные спортивные занятия надо чередовать с занятиями, проводимыми в обычных условиях. Это позволяет складывать сравнительные наблюдения как преподавателям, так и самим студентам, предупреждая перенасыщение, вносить в учебно-тренировочный процесс разнообразие и давая возможность просматривать в обычных условиях те педагогические задачи, решением которых музыка мешает [5, с.2-3].

Наиболее целесообразно применять музыку следует тогда, когда студенты выполняют несложные по структуре движения циклического характера: бег на средние дистанции, длительную ходьбу, плавание, катание на коньках и др. В этом случае главная роль музыки – задержать процесс утомления от монотонного физического труда, сделать ее эмоционально приятной и стимулировать двигательную деятельность студентов.

Результаты исследования показали, что 97% студентов указали на то, что им нравится использование музыкального сопровождения на занятиях, и лишь 3% ответили, что им все равно. Было отмечено также, что музыкальное сопровождение должно быть разным по интенсивности в разных частях занятия – 89%, и только 11% считают, что достаточно включать музыку только на разминке. За стилем отмечают разные направления, главное, чтобы музыка им нравилась. Следует отметить, что 86% студентов отметили факт ускорения процессов овладения техникой движений при использовании музыкального сопровождения на занятиях, 65% - о повышении интереса к занятиям, 59% - об улучшении настроения, 58% - способствуют развитию координации движений, 43% - о повышении работоспособности, 47% - воспитывают чувство ритма [6].

Таким образом, анализ научно-методической литературы позволяет заключить следующее. Музыкальное сопровождение на занятиях по физической культуре используется не только как фон. Музыка выступает ритмическим и эмоциональным раздражителем, а именно, воздействуя на определенные рецепторы человеческого организма, она позволяет ритмично регулировать выполняемые движения, посредством сохранения и повторения темпа и ритма двигательного действия, а повышение возможности сохранения ориентации в пространстве придает движениям больше выразительности, эмоциональной окраски, позволяет оценить собственные действия. Кроме того, повышение эмоционального состояния, обеспечивает более качественное выполнение физических упражнений, что в свою очередь, повы-

шает двигательную активность, положительно влияет на развитие эстетических чувств, в значительной мере способствует эффективности выполнения упражнений, снижает степень усталости непосредственно в процессе выполнения движения и после занятия.

#### **Литература:**

1. Коджаспиров Ю. Г. Психолого-педагогические основы оптимизации физкультурно-спортивных занятий средствами функциональной музыки: Дис. док. пед. наук. М., 1994. – 455 с.
2. Кривцун, В. П. Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки как форма самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий / В.П. Кривцун, Л. Н. Кривцун-Левшина, Д. Э. Шкирьянов // Мир спорта. – 2012. – № 2 (47). – С. 60–63.
3. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение занятий физической культурой как социально-педагогическая проблема / Ю. В. Смирнова, Р. М. Кадыров // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 50–51.
4. Барановская, Т. Г. Функции музыки в системе межкультурной коммуникации / Т. Г. Барановская // Культура, наука, образование в современном мире: материалы науч. конф. г. Гродно, 11–12 мая 2011 г. – Гродно, 2011. – 125 с.
5. Хворостова О. Музыкальная стимуляция на уроках физической культуры, ГОУ СПО Маршинский педагогический колледж, 2008. – С. 2–3.
6. Патрушева Л.В. Применение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре со студентами специального медицинского отделения, Амурский государственный университет, 2015. – С. 55–56.

УДК 796.011.1

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Сенченкова А.С.**, научные руководители **Шеверновский В.В., Галлер В.Н.**  
УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** Хочется начать нашу статью знаменитыми словами Анджело Моссо: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения». Моссо говорил о спорте не просто для красного словца. Будучи физиологом, он не понаслышке знал, что здоровое тело не подарят никакие лекарства, зато упражнения могут продлить и улучшить человеческую жизнь [1].

Тема «Физическая культура как средство профилактики хронического утомления студентов» была выбрана нами в связи с тем, что современные люди, особенно те, кто проживает в крупных мегаполисах сегодня, сталкиваются с комплексной проблемой, включающей в себя переутомление и низкую работоспособность. Ранее это проблема затрагивала исключительно пожилых людей, но на сегодняшний день она касается и молодёжи. Школьники и студенты жалуются на хроническую усталость, так как учебная нагрузка возрастает с каждым днём. К тому же люди испытывают стресс из-за постоянного информационного потока. В погоне за деньгами мы получаем бонусом переутомление и как следствие снижение работоспособности. Мало кто задумывается о том, что последствия могут привести к серьёзным заболеваниям, ведь человеческие ресурсы, как и любые ресурсы, не безграничны. Новомодные медицинские компании придумали огромное количество успокоительных и антидепрессантов, но рано или поздно и они перестают помогать. И что тогда? Человек начинает искать