

4. Chermit, K.D. (2005), *Theory and methodic of physical culture. Reference pattern*, Soviet sport, Moscow.
5. Chernyshenko, K.Yu. (2012), *Physical culture formation of primary school pupils based on the ideals and values of Olympism*, dissertation, Krasnodar.
6. Chernyshenko, Yu.K. (1998), *Scientific and pedagogical foundations of innovative directions in the system of physical education of preschool age children*, dissertation, Krasnodar.
7. Chernyshenko, Yu.K. and Polzikova, E.V. (2014), “Motivation of pupils of preschool educational institutions of 6-7 years to physical culture and sports activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 116, No 10, pp. 145-150.

Контактная информация: ukcher@mail.ru

Статья поступила в редакцию 05.11.2019

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОК 1-2 КУРСА (НА ПРИМЕРЕ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА)

Валерия Владимировна Чумаиш, доцент, Юрий Эдуардович Гудков, кандидат педагогических наук, доцент, Наталия Вадимовна Мазитова, кандидат педагогических наук, доцент, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса; Ольга Васильевна Горбунова, кандидат педагогических наук, Мария Андреевна Шрайбер, магистр, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток

Аннотация

Содержание данной статьи концентрируется вокруг проблемы использования музыкального сопровождения на внеурочных рекреационно-оздоровительных занятиях по общей физической подготовке у студенток 1-2 курсов. Новизной исследования является подбор и реализация конкретного репертуара музыкальных произведений, интегрированного в содержательный компонент определенных физических упражнений с соответствующими нагрузочными параметрами. А также, выявление особенностей влияния разработанных занятий на повышение показателей физической подготовленности, эмоционального и физического состояния испытуемых.

Ключевые слова: физическая рекреация, студентки 1-2 курсов, музыкальное сопровождение, общая физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое состояние, эмоциональное состояние.

APPLICATION FEATURES OF MUSICAL ASSISTANCE IN THE PROCESS OF THE PHYSICAL RECREATION OF THE 1-2 COURSES STUDENTS (ON THE FAR EASTERN FEDERAL UNIVERSITY EXAMPLE)

Valeria Vladimirovna Chumash, the senior lecturer, Yuri Eduardovich Gudkov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Nataliia Vadimovna Mazitova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Vladivostok State University of Economics and Service; Olga Vasilievna Gorbunova, candidate of pedagogical sciences, Maria Andreevna Shreiber, the master student, Far Eastern Federal University, Vladivostok

Annotation

The content of this article is concentrated around the problem of using musical accompaniment in the extracurricular recreational and recreational classes in general physical training for the students of the 1-2 courses. The novelty of the study is the selection and implementation of the specific repertoire of the musical works integrated into the content component of the certain physical exercises with the corresponding load parameters. And also, identification of the developed classes influences the features on improving physical fitness indicators, emotional and physical condition of the students.

Keywords: physical recreation, students of 1-2 courses, musical accompaniment, general physical preparation, physical fitness, physical condition, emotional state.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование физической культуры личности является идеологической составляющей нашего сегодняшнего государства. Культурная личность – это динамическая совокупность духовных, телесных и социальных компонентов, что предполагает синхронное педагогическое воздействие на индивидуума, и физических нагрузок и духовно преобразующих воспитательно-дидактических средств [3]. Для этого необходима специфически организованная двигательная активность студентов, которая бы в первую очередь решала оздоровительные и развивающие задачи и параллельно наполняло двигательный компонент занятия эмоционально-насыщенным содержанием. По нашему мнению, таким компонентом может стать сбалансированное и адекватное параметрам нагрузки музыкальное сопровождение во время рекреационно-оздоровительных тренировок. Музыка воодушевляет и вдохновляет, помогает преодолеть утомление, усиливает способность к мобилизации воли во время высокоинтенсивного и продолжительного физического труда [6].

Статистика показывает, что для поддержания интереса к тренировкам, примерно треть занимающихся в тренажерных залах длительное время, систематически применяют нетрадиционные приемы само мотивации, где ведущее место занимает музыкальное сопровождение. Музыка способствует превращению рутинной физической работы в занятия, насыщенные увлекательным и полезным времяпровождением [6].

И.А. Журова (2013), отмечает следующие воспитательно-дидактические особенности интеграции музыки в содержание занятий физическими упражнениями. Во-первых, ритмика музыкального произведения организационным образом сказывается на биомеханической структуре двигательного действия, тем самым повышая его эмоциональное и энергетическое содержание, это в свою очередь, усиливает развивающее и педагогическое воздействие на организм занимающегося, способствуя более глубокому оздоровлению и повышению работоспособности. Во-вторых, продуманное музыкальное сопровождение может являться эффективным фактором обучения техники движения [4]. Практика показывает, что результативное решение многих двигательных задач может осуществляться благодаря продуманному и сбалансированному музыкальному сопровождению [5].

Однако, в современной научно-методической литературе мы не нашли достаточно систематизированного алгоритма применения конкретных музыкальных произведений в структуре рекреационно-оздоровительных занятий студентов вузов начальных курсов, это и определило проблему исследования.

Таким образом, целью исследования явилось обоснование разработанных занятий физическими упражнениями с использованием музыкального сопровождения, оказывающих положительное влияние на эмоциональное состояние студентов 1-2 курсов и повышение их физической подготовленности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Литературный анализ источников осуществлялся преимущественно по следующим тематическим направлениям: состояние здоровья и эмоциональные особенности у девушек юношеского возраста; вопросы влияния музыки на человека в двигательной активности; влияния двигательной рекреации на эмоциональное состояние человека, всего было проанализировано 83 источника.

Для определения эмоционального состояния испытуемых до и после эксперимента было проведено социологический опрос в форме анкетирования САН (самочувствие, активность, настроение) (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников, 1973) [1]. В анкетном опросе принимали участие 30 студенток 1-2 курса ДВФУ занимающихся физическими упражнениями во внеурочное время. Испытуемых просили соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале.

На той же выборке до и после эксперимента проводилось педагогическое тестирование силовой выносливости ног (приседания); статической силовой выносливости мышц туловища и ног (удержание туловища в упоре на предплечьях); скорость восстановления после нагрузки (Гарвардский степ-тест)

Педагогический эксперимент был организован на базе кампуса ДВФУ, корпус S2. По результатам анкетирования и тестирования вся выборка испытуемых была разделена на контрольную и экспериментальную группы (по 15 человек в каждой). Занятия в обеих группах проводились в форме секционных занятий 2 раза в неделю с длительностью одного занятия около часа. В контрольной группе занятия проводились по комплексу общей физической подготовки И.Ю. Гришиной (2014) [2]. В экспериментальной группе в содержание занятий были включены разработанные нами группы упражнений с использованием музыкального сопровождения. Достоверной разницы по исследуемым признакам в обеих группах до эксперимента обнаружено не было.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью выявления музыкальных предпочтений студенток во время занятий различной направленности нами применялся социологический опрос. В анкетировании принимали участие студентки 1-2 курсов ДВФУ, занимающиеся различными видами внеурочной двигательной деятельности. Всего было опрошено 350 человек. На основании полученных данных были разработаны структура и содержание занятий физическими упражнениями с использованием музыкального сопровождения, оказывающие положительное влияние на эмоциональное состояние студентов 1-2 курсов и повышение их физической подготовленности.

Подобранные для занятий физические упражнения были направлены преимущественно на развитие силовой и общей выносливости, а музыкальное сопровождение совпадало с задачами занятия и служило средством повышения эмоционального состояния испытуемых. Содержательное наполнение музыкальных произведений, способствовало регуляции напряжения и расслабления работающих мышц, гармонизируя характер нарастания или ослабления мышечных усилий, плавность или порывистость выполняемых двигательных действий. Музыкальные композиции подбирались на основе музыкальных предпочтений студенток и послужили основой специфического репертуара каждого занятия. В таблице 1 представлено примерное содержание физических упражнений с использованием музыкального сопровождения.

Таблица 1 – Примерное содержание разработанных физических упражнений с использованием музыкального сопровождения у студенток 1-2 курсов на занятиях по общей физической подготовке

| Название физического упражнения | Темп | Муз. жанр | Название муз. произведения |
|---|-----------|---------------|---------------------------------------|
| Приседания | Умеренный | Поп | Bee Gees - Stayin' Alive |
| Прыжки ноги врозь, руки вверх | Быстрый | Хаус | Black&White - Electronic House EDM |
| Повороты туловища с резиновым жгутом | Умеренный | Поп | Imagine Dragons - On Top Of The World |
| Становая тяга | Умеренный | Поп | Bruno Mars feat. Cardi B - Finesse |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | Умеренный | Рэп | Lil Uzi Vert -.New Patek |
| Глубокие выпады | Умеренный | Соул фул хауз | Fleur East -.Sax |
| Сгибание ног вперед в упоре лежа | Быстрый | Рок | Linkin Park -.New Divide |
| Повороты туловища в упоре лежа на предплечьях | Быстрый | Поп-рок | P.O.D. -.Listening For The Silence |
| Прыжки на скакалке | Быстрый | Поп (транс) | The Police - Man In A Suitcase |
| Подъем туловища и ног | Быстрый | Рок | Panter -.Walk |
| Отведение ног | Умеренный | Рэпкор | Limp Bizkit - Behind Blue Eyes |
| Прыжки со сгибанием ног назад | Быстрый | Рок | Queen - We Will Rock You |

В подготовительной части разработанных занятий (10–15 мин.) использовались строевые и общеразвивающие упражнения, двигательные задания с инвентарем (палки, набивные мячи, скакалки), ходьба, бег, упражнения на внимание, игровые задания, упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке). В соответствии с содержанием подготовительных упражнений подбирались ритмика и энергетика музыкального произведения. В основной части занятия (40–45 мин.) применялись разнообразные методы для развития силовой и общей выносливости: метод регулирования нагрузки, круговая тренировка, игровые и соревновательные методы. Музыкальные треки подбирались с учетом амплитуды двигательных действий и четким ритмическим рисунком. Разучивание новых упражнений сначала выполнялось под счет преподавателя и собственный счет. Затем упражнения выполнялись под ритм, который задавала музыкальная композиция. Темп музыкального сопровождения поднимался до 130–140 уд./мин. Применение лидирующей музыки в основной части урока эмоционально стимулировала занимающихся, способствовало поддержанию высокого темпа тренировочной работы. Занятие заканчивалось упражнениями на гибкость и релаксацию. Музыка в этой части занятия подбиралась успокаивающая, плавная, мелодичная. Темп – от 60 до 90 уд. в минуту, звучание — негромкое, в пределах 60–70 Дб. В этой части занятия использовались так же Лирические мелодии и записи естественных звуков природы. В последние минуты занятия звучала «провожающая» музыка, предназначенная для ускорения процессов восстановления, гармонизации эмоционального состояния, стимулирования желания прийти на следующее занятие.

Таким образом, научно-методической новизной разработанных занятий можно считать подбор и реализацию конкретного репертуара музыкальных произведений интегрированных в содержательный компонент определенных физических упражнений с соответствующими нагрузочными параметрами. А также, выявление особенностей влияния разработанных занятий на повышение показателей физической подготовленности, эмоционального и физического состояния испытуемых.

Для обоснования эффективности разработанных занятий нами были проведены те же педагогические тесты, что и до эксперимента. Для определения статистической значимости различий средних величин мы использовали t-критерий Стьюдента (таблица 2).

Таблица 2 – Соотношение показателей физической подготовки и физического состояния у студенток 1-2 курса контрольной и экспериментальной группы занимающихся общей физической подготовкой до и после педагогического эксперимента

| Контрольные упражнения | ЭГ | | | КГ | | | P |
|--|--------|--------|---------|--------|--------|---------|-----------|
| | До | После | Разница | До | После | Разница | |
| Силовая выносливость мышц ног (кол-во раз) | 18±1,8 | 30±1,6 | 66% | 19±1,1 | 25±1,7 | 31% | (P <0,05) |
| Силовая выносливость мышц туловища (с) | 57±1,6 | 95±2,5 | 67% | 55±1,6 | 72±2,1 | 31% | (P <0,05) |
| Общая выносливость (Гарвардский степ-тест) | 64±1,8 | 78±2,1 | 22% | 67±2,1 | 72±2,6 | 7% | (P <0,05) |

Число студенток, показавших высокий уровень силовой выносливости мышц ног, повысился на 66%. Число студенток, продемонстрировавших высокий уровень силовой выносливости мышц туловища, возросло на 67%. Также число девушек, имеющих высокий уровень общей выносливости, повысилось на 22%. В контрольной группе эти показатели изменились незначительно.

Для оценки эмоционального состояния студенток применялось анкетирование САН (самочувствие, активность, настроение). До эксперимента в экспериментальной группе высокие показатели наблюдались у 13% студенток. После эксперимента эти показатели увеличились до 66%. В контрольной группе до эксперимента высокий уровень эмоционального состояния обнаруживался у 17% опрошенных. После эксперимента в

контрольной группе высокий уровень эмоционального состояния был лишь у 20% испытуемых (рисунок 1).

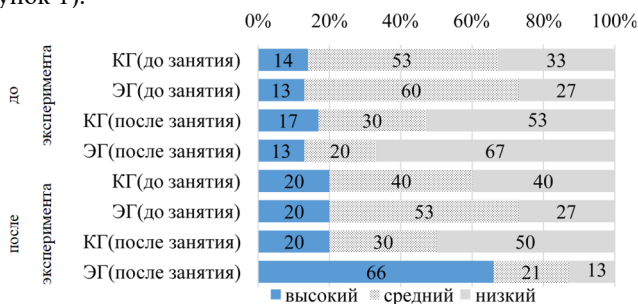


Рисунок 1 – Соотношение изменения показателей эмоционального состояния у студенток 1-2 курсов, занимающихся ОФП в контрольной и экспериментальной группе до и после эксперимента.

Таким образом, проведенное исследование показало эффективность использования музыкального сопровождения на внеурочных рекреационно-оздоровительных занятиях по общей физической подготовки у студенток 1-2 курсов. Материалы исследования могут быть полезны при организации внеурочных занятий по физической культуре в формате рекреационно-оздоровительного досуга девушек, обучающихся в вузе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барканова, О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы : психологический практикум / О.В. Барканова. – Красноярск : Литера-принт, 2009. – 237 с.
2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 249 с.
3. Жуков, С.Н. Физическая культура личности студентов высших учебных заведений / С.Н. Жуков // Современная педагогика. – 2016. – № 3 (40). – С. 109–112.
4. Журова, И.А. Использование музыки как один из методических приемов обучения и воспитания студентов на оздоровительных занятиях по физической культуре / И.А. Журова // Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность : материалы конференции. – Новосибирск, 2013. – Т. 2, № 2. – С. 18–20.
5. Патрушева, Л.В. Применение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре со студентами специального медицинского отделения / Л.В. Патрушева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 53–57.
6. Якуб, И.Ю. Роль музыкального сопровождения во время физической активности / И.Ю. Якуб, О. А. Крыжановская // Молодой ученый. – 2016. – № 13. – С. 895–900.

REFERENCES

1. Barkanova, O.V. (2009), *Methods for diagnosing the emotional sphere Psychological workshop*, Litera-print, Krasnoyarsk.
2. Grishina, Yu.I. (2014), *General physical preparation. Know and be able*, Phoenix, Rostov-on-Don.
3. Zhukov, S.N. (2016), “Physical culture of the personality of students of higher educational institutions”, *Modern pedagogy*, No. 3 (40), pp. 109-112.
4. Zhurova, I.A. (2013), “The use of music as one of the teaching methods for teaching and educating students in recreational classes in physical culture”, *Global processes in the regional dimension: the experience of history and modernity*, Vol. 2, No. 2, pp. 18-20.
5. Patrusheva, L.V. (2015), “The use of musical accompaniment in physical education classes with students of a special medical department”, *Bulletin of Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 3, pp. 53-57.
6. Yakub, I. Yu. and Kryzhanovskaya, O.A. (2016), “The role of musical accompaniment during physical activity”, *Young scientist*, No. 13 (117), pp. 895-900.

Контактная информация: gorbunowaov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.11.2019