

НАУЧНЫЙ
ЖУРНАЛ

30 2021



NOVAUM.RU

ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Педагогические науки

Шаймарданова Люция Шарифзяновна

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального
университета

Ключевые слова: МАССАЖ; ОЖИРЕНИЕ; ЭНЕРГИЯ; ПИТАНИЕ; ЖИР; МЕТОДИКА МАССАЖА; РЕКОМЕНДАЦИИ К МАССАЖУ; MASSAGE; OBESITY; ENERGY; NUTRITION; FAT; MASSAGE TECHNIQUE; MASSAGE RECOMMENDATIONS.

Аннотация: В данной статье рассматривается актуальность проблемы ожирения на сегодняшний день, а также один из основных методов борьбы с ней – массаж. Проведенные исследования и анализ физиологических механизмов доказывает целесообразность применения массажа в борьбе с лишним весом за счет его всестороннего воздействия на организм.

В наше время перед обществом остро стоит проблема малоподвижного образа жизни и недостаточной физической активности. По статистике, только треть пришедших в спортзал продолжают систематически заниматься более длительные периоды времени. Чтобы участники не теряли интерес к тренировкам, они используют разные мотивационные приемы. В свою очередь, бурное развитие теории и методики физической культуры и спорта в последние годы привело к исчерпанию резерва привычных способов организации и проведения занятий. Дальнейшее повышение эффективности физических нагрузок требует кропотливого поиска новых оригинальных подходов. Использование музыкального сопровождения — интересная перспектива для совершенствования методики занятий физической культурой и спортом, однако недостаточная теоретическая проработка этого вопроса препятствует широкому внедрению музыкального сопровождения в практику. Музыка позволяет превратить физическую активность из задачи в веселое и полезное времяпрепровождение. М. Фельденкрайз отмечает, что повышение осведомленности и подвижности может быть достигнуто путем успокоения и уравнивания двигательных областей коры головного мозга, потому что чем они более активны, тем меньше человек осознает тонкие изменения в своей деятельности.

Стоит сказать, что музыкальное сопровождение использовалось на занятиях физкультурой ещё в древности. Это отмечает автор учебно-методического пособия «Секреты успеха уроков физкультур» Ю. Г. Коджаспиров. Спарта стала первым государством, применившим эту технику по всей стране. Пифагор и его последователи дали научно-теоретическое

обоснование и подтверждение повышения эффективности физических упражнений под музыку, выявили связь между музыкальными тонами и скоростью движений. Греки уделяли особое внимание подбору музыки для различных видов физической активности, Сократ сказал: «Часто то, что хорошо для бега, некрасиво для борьбы, а то, что хорошо для борьбы, некрасиво для бега: потому что все хорошо и прекрасно. в связи с этим. , для чего он хорошо приспособлен, и, наоборот, плох и уродлив по отношению к тому, для чего плохо приспособлен»[2].

В наше время влияние музыки на физиологические процессы человеческого организма стало предметом исследований ученых разных стран. Специальные физиологические исследования (Д. А. Дубровин, С. В. Шушарджан, Б. В. Гладков и др.) Выявили влияние музыки на различные системы человека. В рамках этих исследований обнаружено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс и дыхание в зависимости от высоты тона, силы, звука и тембра, а также выявлена зависимость частоты дыхательных движений и ударов сердца от темпа и тональности звука. музыкальное произведение.

Использование музыкального сопровождения помогает преодолеть нарастающую утомляемость, разнообразить занятия и ускорить процесс овладения техникой движения. В результате музыка помогает поддерживать интерес к занятиям и способствует дальнейшему развитию. Доказательством этого является растущая популярность групповых фитнес-тренировок наряду с ритмичной музыкой и даже танцевальными тренировками, такими как аэробика.

Физическая культура не только укрепляет здоровье и улучшает физическую форму, но и направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности.

Использование музыки во время занятий может помочь: • улучшить успеваемость; • развитие чувства и понимания ритма, развитие выразительных движений; • активация произвольных усилий, возникновение эмоциональных переживаний; • обогащение слухового и двигательного опыта, развитие координации движений; • организация обучаемых в учебном процессе; • улучшение психоэмоционального состояния участников.

Поскольку положительное влияние использования музыки в физической культуре и массовом спорте подтверждается каждый день, возник интерес к изучению этого явления применительно к спорту высоких достижений. Влияние музыкального сопровождения на результаты спортсменов рассмотрено на примере эксперимента В.Г. Желнерович, Д.А. Игнатович И В Григорьевич А Ф Саличица [1].

Предметом исследования являлась физическая активность каратистов во время тренировок. Для определения теоретических закономерностей музыкального стимулирования спортсменов проведено экспериментальное исследование влияния прослушивания музыки во время тренировки, выполняемой в ленто (медленный, слабый, тихий) и аллегро (быстрый, счастливый, веселый) на этапе двигательной активности каратистов. в

совершенствовании ударной техники в условиях учебной подготовки. В эксперименте приняли участие 23 спортсмена студенческого возраста, имеющие квалификацию от второго спортивного разряда до кандидата в мастера спорта.

По традиции, в основной части обучения карате некоторое время уделяется отработке различных техник в парах. Практика техники выполняется спортсменами в любом темпе, один за другим, без сопротивления партнера. Эффективность выполняемых упражнений во многом зависит от приверженности практикующих: темпа работы, интенсивности и регулярности движений. Работа тренера-наставника — поощрять спортсменов. Эта часть обучения была предметом исследования, так как в этот период обучения специальная музыкальная стимуляция способна активировать работу намного эффективнее, чем произвольная команда. В качестве контрольного упражнения, широко распространенного в карате, был выбран круговой удар (маваси-гири).

Участники эксперимента выполняли контрольное упражнение в течение трех минут в нормальных условиях, а затем повторяли упражнение с тем же партнером под музыку после трех минут восстановления. Для изучения музыкального воздействия количество ударов спортсменов за три минуты работы в нормальных условиях сравнивалось со значением их показателей за три минуты аналогичной работы с музыкальным сопровождением.

В первой части эксперимента испытуемые слушали спокойные лирические мелодии в медленном темпе. Проанализировав полученную статистику, экспериментаторы обнаружили, что прослушивание тихой медленной музыки спортсменами при совершенствовании техники круговой перкуссии приводит к снижению темпа работы на 19,2%. Основываясь на полученных данных, создатели эксперимента предположили, что такая музыка успокаивает спортсменов и замедляет темп их движений. Параллельно со сбором и анализом данных о завершении контрольного упражнения был проведен опрос испытуемых, и предложенное предположение подтвердилось ощущениями 90,7% испытуемых. Через неделю испытуемые спортсмены с учетом недельных биологических ритмов по ранее описанной методике выполняли контрольное упражнение в нормальных условиях и под музыку в аллегро-темпе с четким и отчетливым ритмом. При сравнении полученных данных создатели эксперимента обнаружили, что при использовании живых и быстрых мелодий мы видим совершенно противоположную картину изменения физических нагрузок: темп работы исполнителей увеличился на 39,7%, объем выполняемой работы — на 40%. %, что значительно превышало эффективность многих применяемых у спортсменов средств стимуляции. В ходе исследования спортсмены обнаружили, что такая музыка стимулирует их рабочую активность и непреднамеренно ускоряет движение без дополнительных добровольных усилий с их стороны, и, несмотря на повышенную работоспособность, усталость ощущалась меньше, чем при выполнении упражнения без прослушивания музыки. Также было обнаружено, что произвольное моторное усвоение музыкального ритма

доставляет испытуемым удовольствие, а несогласованность ритма и темпа их движений беспокоит.

Полученные результаты исследования имеют теоретическую основу: физиологический эффект музыки основан на связи ритмических звуковых колебаний с ощущением движения. Эта связь способствует произвольному возникновению слухомоторной координации выполняемых движений при прослушивании музыки. Организм человека способен воспринимать навязанные извне ритмы, подстраиваться под ритм, темп работы ускоряется или замедляется в зависимости от ситуации.

Снижение чувства усталости вызывает снижение внимания и длительное психологическое напряжение, что обеспечивает качественное выполнение упражнений при прослушивании музыки. Фоновая музыка позволяет автоматически менять произвольные движения под ритм мелодии. Ритмичная организация работы выполняется механически без необходимости дополнительных умственных нагрузок и концентрации. Ослабление произвольного контроля позволяет снизить мышечное сопротивление антагонистов и избежать напряжения в мышцах, непосредственно не задействованных в работе, за счет чего, несмотря на повышение продуктивности, снижаются энергозатраты и утомляемость.

Результаты проведенного исследования убеждают нас в том, что рекомендуется использовать музыку в темпе аллегро для непреднамеренного увеличения физической активности и возбуждать спортсменов, а музыку в заданном темпе успокаивать [1].

Для повышения качества тренировок при выборе музыки обращайте внимание на специфику физических нагрузок, строгий ритм и упор на сильные удары. Необходимо, чтобы музыкальное сопровождение соответствовало содержанию упражнений и помогало их выполнять. Музыка, простая по содержанию и живое звучание, подходит для физического воспитания — танцевальное и эстрадное песенное произведение, такое музыкальное сопровождение для физкультуры успешно применяется в ЕИ КФУ.

В подготовительной части уроков физкультуры стоит использовать музыку, адаптирующую ученика к ритму выполнения упражнения, что активизирует внимание.

В основной части занятия использование музыкальной стимуляции наиболее эффективно при выполнении монотонных циклических упражнений в определенном режиме с определенной интенсивностью. Для этих целей подходит быстрая ведущая музыка с четким ритмическим рисунком. Со скоростью от 130-140 акцентов в минуту (для аэробного режима) до 150-160 акцентов в минуту (для анаэробного режима).

Закончить следует музыкой, которая звучит в среднем или верхнем регистре, которая снимает усталость и помогает вам восстановиться. Успокаивающая музыкальная нагрузка, физические и психоэмоциональные нагрузки. Темп должен быть установлен от 60 до 90 ударов в минуту для тихого воспроизведения музыки в диапазоне от 60 до 70 децибел. Описанное

музыкальное сопровождение подходит для растяжки, дыхательной гимнастики и самостоятельных тренировок.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование музыкального сопровождения в виде профилактических мероприятий — это всестороннее гармоничное развитие личности. Музыка способствует развитию движений, прививает учащимся понимание ритма, музыкальное чувство вкуса. Его использование на занятиях дает ученикам новые достижения и помогает разнообразить обучение, побуждает и мотивирует учеников на новые достижения, а также ускоряет процесс овладения техникой правильного выполнения движений. Изучение этого явления учеными всего мира теоретически обосновывает наблюдения спортсменов и тренеров.

Как показывает практика последних лет, музыкальное сопровождение часто используемых методов культурного воспитания в образовательных учреждениях: детских садах, школах, вузах и ЕИ КФУ не является исключением. В нашем университете музыкальные произведения используются на занятиях, конкурсах, массовых мероприятиях по физической культуре и здоровью, в обучении танцам: дизайну и водной аэробике. Методологически грамотный выбор музыкального сопровождения — условие правильной организации тренировочного процесса и возможность повышения эффективности и качества занятий физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Желнерович В. Г., Игнатович Д. А., Григоревич И. В., Салычиц А. Ф. Воздействие музыкального сопровождения на физическую активность. — Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка
2. Смирнова Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учебно-методическое пособие. — СПб: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. 104 с.
3. Крыжановская, О. А. Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и спортом / О. А. Крыжановская. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 24 (104). — С. 672-675. — URL: <https://moluch.ru/archive/104/24477/> (дата обращения: 31.03.2021).

© Шаймарданова Л.Ш., 2021.