

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY
OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM

УДК 373
ББК 451

РОЛЬ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

М. К. Бабина, С. В. Гончарук

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

Представлен теоретический анализ взаимосвязи движения и музыки. Определено их сопряжённое воздействие на организм и психику человека. Обоснована необходимость музыкального сопровождения как средства физической культуры, относящегося к методическим факторам. Описаны пути оптимизации использования музыкального сопровождения в физкультурных занятиях для решения основных задач.

Ключевые слова: музыка, физические упражнения, регулирование, здоровье человека, музыкальная культура.

Физическая культура, будучи неотъемлемой частью жизни общества, современной науки, под воздействием общих тенденций также трансформируется, интегрируя в себя подходы и методы других наук и, в частности, психологии, музыкальной и танцевальной терапии, биологической физики, музыкальной педагогики.

Следует особо отметить, что преобразования в сфере физической культуры, как и в любой отрасли научного знания, обусловлены не только развитием её теоретико-методологических основ, но и запросами практики. Важнейшей, магистральной задачей для теории и практики отечественной науки в области физической культуры является повышение уровня физического и психического здоровья населения, что тесно связано с уровнем интереса к физкультурным занятиям российских граждан, а также с насущной необходимостью добиться указанных результатов, не превышая жёсткий временной регламент занятий физическими упражнениями, обусловленный высокими нагрузками и занятостью практически всех возрастных и социальных страт российского общества.

Существенный потенциал для решения поставленных задач, на наш взгляд, может иметь сопряжённое воздействие физических упражнений и музыкального сопровождения с учётом широких возможностей их использования для повышения эффективности занятий, в частности, развития двигательных и музыкальных способностей, улучшения функционального и психического состояния занимающихся, повышения их интереса к занятиям.

На современном этапе развития отечественной физической культуры, когда приоритет заняли её гуманистические идеалы, обращение к декларируемому, но не реализованному в полной мере на предыдущем этапе холистическому подходу к человеку, происходит реконструкция внедрения музыки не только в гимнастику, фигурное катание, синхронное плавание и другие виды спорта, в которых традиционно используется музыка.

В настоящее время доказано, что восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения, обнаружено усиливающее действие музыкальных раздра-

жителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы звука и тембра, выработку гормонов.

Исследования С. В. Шушарджана показывают, что частота дыхательных движений и сердцебиений изменяется в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения [3].

Авторы, изучавшие применение музыки в занятиях физической культурой (О. В. Ишанова, С. И. Кулагин, М. Ю. Ростовцева и др.), установили непосредственное влияние музыки на длительность тренировочных упражнений, динамику занятий физкультурными упражнениями, развитие координации движений, воспитание у занимающихся чувства и понимания ритма и такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса [1]. Также доказано, что применение музыки на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избегать однообразия, ускоряет процессы овладения техникой движения.

Вместе с тем необходимо отметить, что при всём очевидном положительном потенциале музыка является весьма сложным, специфичным и многогранным инструментом воздействия на организм и психику человека. Её неправильное применение может не только затруднять процесс занятий физическими упражнениями, но и оказывать негативное влияние на психофизическое и эмоциональное состояние занимающихся. Таким образом, широкое, но неоднозначное воздействие музыки на организм и психику человека при довольно стихийной практике её применения в занятиях физическими упражнениями актуализирует социально-педагогическую проблему грамотного и научно обоснованного применения музыкального сопровождения на занятиях физическими упражнениями и их регулирования.

В результате анкетирования специалистов физической культуры, проведённого Ю. В. Смирновой, определено, что регулярно используют музыку на занятиях 100% специалистов дополнительного образования и фитнес-индустрии, слушателей курсов повышения квалификации, 74,4% руководителей физического воспитания детских садов и 17,3% учителей физической

культуры. Однако 74% участников опроса считают, что практически не имеют представлений о возможностях оздоровительного влияния музыки и, соответственно, не используют этот потенциал на физкультурных занятиях. В ходе педагогических наблюдений выявлены основные ошибки в применении музыкального сопровождения. Наиболее значимые и часто встречающиеся — несоответствие музыкального сопровождения:

- психовозрастным особенностям занимающихся;
- характеру выполняемых двигательных действий;
- художественно-эстетическим требованиям к качеству его звучания [2].

В результате педагогических наблюдений выделены три типа использования музыкального сопровождения на занятиях физическими упражнениями:

- звуколидер;
- психолидер;
- фон.

Основными характеристиками представленных типов является функциональный набор: психорегулирующая, организационная, оптимизирующая, развивающая, гедонистическая и аксиологическая функции, позволяющие определить наиболее частные требования к подбору музыкального сопровождения в физкультурных занятиях.

Таким образом, роль музыкального сопровождения занятий физической культурой велика, что позволяет констатировать его актуальность и необходимость применения в процессе занятия физическими упражнениями, фитнес-тренировками, физкультурными минутами и др.

Список литературы

1. Андреева, Ю. Т. Танцевальная терапия / Ю. Т. Андреева. – М. : Диля, 2005. – 247 с.
2. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение в физической культуре : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Смирнова. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. – 107 с.
3. Шушарджан, С. В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма / С. В. Шушарджан. – М., 1998. – 363 с.

Поступила в редакцию 17 декабря 2015 г.

Для цитирования: Бабина, М. К. Роль музыкального сопровождения в занятиях физической культурой / М. К. Бабина, С. В. Гончарук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 29–31.

Сведения об авторах

Бабина Маргарита Константиновна — студентка, Белгородский государственный национальный исследовательский университет. Белгород, Россия. m-babina@list.ru

Гончарук Светлана Викторовна — кандидат социологических наук, профессор кафедры физического воспитания, Белгородский государственный национальный исследовательский университет. Белгород, Россия. goncharuk@bsu.edu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 1, pp. 29–31.

Role Musical Accompaniment for Physical Training

M. K. Babina¹, S. V. Goncharuk²

Belgorod state University, Belgorod, Russia

¹m-babina@list.ru, ²goncharuk@bsu.edu.ru

The article is devoted to the theoretical analysis of the relationship of music and movement, determining their effects on the body conjugate and the human psyche, the justification of musical accompaniment as a means of physical education, relating to methodological factors determining how to optimize the use of background music in physical education classes to address major challenges.

Keywords: *music, exercise, regulation, health, music and culture.*

References

1. Andreeva Yu.T. *Tancevalnaya terapiya* [Dance Therapy]. Moscow, 2005. 247 p.
2. Smirmova Yu.V. *Myzikalnoe soprovozhdenie v fizicheskoi culture* [The Musical Accompaniment to the

Physical Training]. St. Petersburg, 2010. 107 p.

3. Chuchardzhan S.V. *Muzikoterapiya i rezervi chelovecheskogo organizma* [Music Therapy and Reserves of the Human Body]. Moscow, 1998. 363 p.