

закаливаться, заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены [3].

#### *Список литературы*

1. Волкова М.В. Формирование личности школьников на основе интеграции педагогических технологий: теоретико-методологический аспект. Казань: Изд-во Казанск. ун-та. 2012. 228 с.

2. Гладышева О.С., Абросимова, И.Ю. Системная модель деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учащихся: методическое руководство. Н. Новгород: НИРО, 2013. 203 с.

3. Казначеев В.П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев // Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2013. 194 с.

4. Кузьмин В.С. Курс «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» как средство профессионально-творческой подготовки учителей физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2011. №11. С. 18-19.

5. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. М.: Аспект Пресс. 2012. 139 с.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 2013. 156 с.

**Селиванов Н.С., Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Музыкальное сопровождение как значимый аспект повышения мотивации при интенсивных физических нагрузках**

В настоящее время существует тенденция на занятия фитнесом, пауэрлифтингом, бодибилдингом и т.п. среди молодежи. Они популярны тем, что привлекают своей эмоциональностью и возможностью саморазвития. Бодибилдинг, например, позволяет самому выбрать себе индивидуальную тренировочную программу с возможностью использования различного вида тренинга техник: силовой тренинг, аэробный тренинг, функциональный и т.п., кроме того стоит учитывать, что в настоящее время существует множество авторских разработок от профессиональных спортсменов. В целом, занятия интенсивными физическими нагрузками способствуют развитию силовых

показателей, эстетических качеств и укреплению здоровья, благодаря которым юноши и девушки исправляют осанку, укрепляют мышцы, формируют силу воли и успешно овладевают различными видами физических упражнений.

Однако, это все невозможно без мотивации, и, если она достаточно сильна, человеку под силу любое испытание. В противном случае, всякое занятие превращается в монотонную пытку. Наряду с мотивацией, есть и другие достаточно серьёзные факторы, влияющие на человека. Одним из них является музыкальное сопровождение, благодаря которому занятия не кажутся унылыми и однообразными. О том, что музыка, которая нравится, оказывает позитивное влияние на психоэмоциональное состояние человека, сказано уже немало. Еще в XIX веке ученый Иван Михайлович Догель установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания, как у животных, так и у человека.

В то же время, при грамотном применении, музыка может оказывать существенный эффект на эффективность выполнения физических нагрузок, и вообще, на весь организм, содействовать лучшему запоминанию и выполнению различных физических упражнений. Но есть в музыке и свои тонкости. Для каждого занятия нужно подбирать соответствующий стиль и жанр музыкальных композиций. Например, для занятий с тренажерами, лучше всего подойдет «Тяжелая» и высоко эмоциональная музыка.

Музыка задаёт ритм упражнениям и организм с лёгкостью подстраивается под него. Но и переусердствовать с ритмом не стоит – максимум 140 ударов в минуту. Оптимальный выбор даст Вам и настроение, и нужную интенсивность занятий.

Ниже представлю некоторые плюсы при грамотном выборе звукового сопровождения:

1. Музыка способствует ускорению реакции. Если вы занимаетесь теннисом, волейболом, борьбой, т.е. такими видами спорта, где хорошая реакция крайне необходима, то на тренировке включайте ритмичную и быструю музыку.

2. Музыка делает человека более выносливым. Если вы всего через 5 минут на беговой дорожке уже готовы отправиться на скамейку попить водички, то вам нужно слушать музыку умеренного темпа. Такая музыка способствует выносливости. Многие марафонцы слушают музыку во время забегов. Даже полумарафон «Runtothebeat», который проводится в Лондоне, также проходит под музыку. Так что прежде чем бежать на большие расстояния, вооружитесь плеером с соответствующей музыкальной подборкой.

3. С музыкой меньше чувствуется усталость. Согласно результатам исследований, при прослушивании музыки во время тренировки усталость ощущается на 10% меньше. Но при этом важно, чтобы ритм музыки соответствовал вашему сердечному ритму. Для этого лучше прослушивать композиции, которые вам наиболее приятны. Кроме этого при занятиях под музыку улучшается настроение, что делает тренировку легче и веселее.

4. Музыка помогает отвлечься. Слушая музыку и концентрируясь на ней, создается так называемое ощущение «потока». Т.е. вы на 100% сосредоточены на тренировке, при этом отпуская мысли о проблемах на работе, что приготовить на ужин, и чем заняться на выходных. В этот момент вы предоставлены сами себе, отдыхая при этом морально.

5. Музыка позволяет продлить время тренировки. При занятиях спортом наша активность постепенно падает, и уже в конце тренировки большинство становятся вялыми и ни на что не способными. Это, конечно, естественно, но снижает эффективность тренировки и само собой настроение. Поэтому занимаясь, обязательно слушайте ритмичную музыку того темпа, который вам комфортен. Когда движения человека попадают под ритм музыки, он испытывает удовольствие и способен всю тренировку выдержать в одном ритме.

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что методически грамотный выбор музыкального сопровождения является важным условием правильной организации своего спортивного процесса, а значит и важным профессиональным умением современного спортсмена.