

УДК 78.05

*А.М. Алимова*

*A.M. Alimova*

*Научный руководитель Л.В. Кузнецова*

*Scientific adviser L.V. Kuznetsova*

ИрНИТУ «Иркутский национальный исследовательский технический  
университет», г. Иркутск

Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk

alimova\_sasha321000@mail.ru

**Влияние музыкального сопровождения на мотивацию к занятиям  
физической культурой у студентов**  
**Effect of musical accompaniment on the motivation  
to physical culture lessons among the students**

*Аннотация.* В данной статье исследуются духовно-физические особенности музыки и выявляется роль музыкального сопровождения к мотивации на занятиях физической культурой. В статье приведены результаты социологического исследования с применением анкетирования у студенток ИрНИТУ.

*Abstract.* This article examines the spiritual-physical characteristics of music and the role musical accompaniment to motivation to physical culture lessons. In the article the results of sociological research using questionnaires from students the Irkutsk national research technical University.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, упражнения, музыкальное сопровождение, мотивация, физическая культура, предпочтения.

**Keywords:** students, health, exercise, music, motivation, physical culture, preferences

Музыка определяется как «искусство звуков, организованных главным образом по высоте и во времени». Музыка - это вид искусства, который отражает действительность и воздействует на человека посредством осмысленных и особым образом организованных по высоте и во времени

последовательностей звуков разной длительности, высоты, громкости, тембра, ритма, тональности, созданных человеком и воспроизводимых на музыкальных инструментах или человеческим голосом [1]. Музыка, сопровождая физкультурные занятия, активизирует студентов, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, организует коллектив. Мотивация— побуждение к действию, динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [4].

Современный этап развития физической культуры в России характеризуется поиском эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья населения, что обусловлено его существенным снижением в последние годы, причём - практически во всех возрастных группах и социальных стратах, что доказано данными официальной статистики и многочисленными научными исследованиями. При этом снижение интереса к традиционным занятиям физической культурой в данной ситуации играет свою, весьма существенную роль, усугубляя положение [5].

Таким образом, одной из приоритетных задач, требующих своего решения, стоящих перед отраслью физической культуры, является поиск инновационных технологий, которые сочетали бы в себе средства и методы комплексного оздоровления организма и психики, эмоциональной сферы человека, и, прежде всего, содействовали бы не декларативному, а реальному духовному и физическому развитию личности и формированию аксиологических ориентиров на достижение оптимального уровня здоровья и здоровый образ жизни. Следует особо подчеркнуть, что достижение этого результата возможно только лишь при условии заинтересованности самого объекта воздействия - человека, теми или иными видами двигательной активности [5].

Методически грамотный выбор музыкального сопровождения способен в значительной мере повысить эффективность занятий физической культурой, их

качество, а также решать многие задачи физического, эстетического, нравственного воспитания занимающихся, их оздоровления и повышения интереса к занятиям физическими упражнениями [11].

Однако разнообразие необходимо и в тех занятиях, где музыка подбирается строго в соответствии с заявленным направлением (белл-данс - восточная музыка, фанк- или латина-аэробика - музыка в стиле фанк, или латины и т.д.). Здесь можно рекомендовать достижение разнообразного звучания за счёт выбора произведений, имеющих различные индивидуальные темпоритмовые характеристики, разных исполнителей, инструментовку (разный состав музыкальных инструментов), тембра голоса певца, громкости звучания и т.д. Это является необходимым для избежания нервного утомления от однообразия звучащей музыки и особенно важно в работе детьми и лицами, имеющими нарушения в психоэмоциональной сфере [10].

Проблема выбора музыкальных произведений для сопровождения занятий физической культурой является одной из важнейших и весьма сложных. Это связано с тем, что сам процесс выбора зависит от многих факторов, которые необходимо учитывать:

- музыкальные вкусы и предпочтения педагога, уровень его музыкальной культуры, музыкальной грамотности, степень выраженности музыкально-ритмических способностей;
- музыкальные вкусы и предпочтения занимающихся, уровень развития их музыкально-ритмических способностей;
- особенности контингента (психовозрастные, гендерные и др.);
- цель и задачи занятия в зависимости от его направленности, формы организации, этапа обучения (ознакомление, разучивание или совершенствование);
- характеристики самого музыкального произведения (музыкальный стиль, темпо-ритмовые особенности, характер, образ, продолжительность звучания и т.д.) [11].

Учеными было доказано, что воздействие музыки зависит и от вкусов и предрасположенности 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) [9].

Наиболее кратко и обобщённо процесс восприятия музыки и её воздействия на человека можно описать следующим образом: музыкальный инструмент (группа музыкальных инструментов, голос человека) издаёт последовательность звуков различной высоты, тембра, громкости, продолжительности, в определённом ритме и темпе, далее звуковой сигнал (серия сигналов) поступает в слуховую систему человека), далее проходит сложный процесс передачи сигнала в головной мозг, где происходит обработка сигнала и, в зависимости от ряда факторов, осуществляется процесс восприятия его человеком, пробуждение соответствующих ассоциаций и эмоций. Вместе с тем, существует и вибро-акустическое воздействие звуков музыки, оказывающих своё непосредственное физическое воздействие в зависимости на клеточном уровне на различные органы и системы организма человека от частоты (явление резонанса) [6].

Необходимо подчеркнуть, что в физкультурной практике музыка вне выполнения двигательных действий используется не так часто. Гораздо чаще она сопровождает процесс выполнения упражнений, и, в первую очередь, танцевального характера. Применение средств и методов танцевальной терапии имеет свои особенности и требует отдельного изучения [7].

Для того, чтобы специалисты по физической культуре могли успешно применять их на практике, необходимо понимание основ психофизиологических механизмов этого воздействия [3].

В занятиях физическими упражнениями музыка может служить вспомогательным средством, облегчающим реагирование подавленных эмоций, как негативных, так и скрытых по каким-либо причинам позитивных эмоций - радости, страха, агрессии и т.д., а также способствовать лучшему запоминанию

упражнений и овладению двигательными действиями[8]. Можно сказать, что использование в занятиях танца и музыки в едином контексте музыкально-танцевальной терапии следует органично сочетать с теми целями, задачами, принципами и методами, которые являются базовой основой физкультурных занятий, то есть, прежде всего, принципы и методы теории и методики физической культуры, знания и двигательные умения по музыкально-ритмическому воспитанию и оздоровительным видам гимнастики [2].

Для получения данных, подтверждающие слова выше, была создана анкета по теме исследования. В исследовании принимали участие 105 студенток Иркутского национального исследовательского технического университета института архитектуры и строительства, основной и подготовительной группы здоровья в возрасте от 17 до 19 лет. Студенткам была предложена анкета, содержащая 5 вопросов.

Анкетирование начиналось с вопроса: «Посещаете ли вы физкультурные занятия в нашем университете?». И из данного вопроса мы получили 100% посещаемость на занятиях.

Занятия у девушек основной и подготовительной группы здоровья в ИрНИТУ проходят под музыкальное сопровождение. Студентки разучивают различные танцевальные комплексы, такие как латино, рок-н-ролл, джаз и другие танцевальные направления. Далее девушкам был задан вопрос: «Нравится ли вам, что все занятия физической культурой выполняются под музыкальное сопровождение в нашем вузе?» В результате было выявлено, что 98,3% студенток нравится музыкальное сопровождение, в отличие от остальных 1,7%. Это вполне нормальное явление, ведь такой вид искусства как «музыка» нравится далеко не каждому человеку по разным причинам.

Музыка, сопровождающая физические упражнения, влияет на физиологические процессы организма, увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. Исходя из этого был сформирован вопрос: «Какого ваше самочувствие после занятий физической культурой?» и ответы

разделились на: чувствую себя нормально-41,7%, чувствую легкую усталость-53%, испытываю сильную усталость-5,3%.

Так же удалось выяснить с помощью вопроса: «Мотивирует ли вас музыкальное сопровождение выполнять движения и различные упражнения качественно и уверенно?», что музыка мотивирует 90,6% студенток и только для 9,4% девушек музыка, можно сказать, не имеет никакого значения на занятиях.

И заключительный вопрос данного анкетирования выявлял личные предпочтения студенток. На вопрос «Какого ваше предпочтение: тишина или музыка?» большинство студенток (93,8%) выбрали музыку и лишь 6,3% выбрали тишину.

По итогам проведенного анкетирования можно сделать вывод, что около 90% студенток любят музыку и предпочитают проводить своё занятие по физической культуре вместе с ней. Исходя из предоставленной информации в ведении и дополнительных источников о полезности музыкального сопровождения во время занятий спортом, танцами, фитнесом и физической культуры, мы выявили положительную роль музыкального сопровождения к мотивации на занятиях у студентов. Музыка создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание, повышает выразительность движений. Поднятие эмоционального тонуса и улучшение работоспособности организма облегчает выполнение движений.

#### **Список литературы:**

1. Зимина А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: Учеб. для студ высш. Учеб. заведений. М.: Владос, 2000. 304 с.: ноты
2. Коджаспиров Ю.Г. Планирование уроков с музыкальной стимуляцией. - М: Физическая культура в школе, 2005.- №1,2, 3.
3. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веременко Н.И Интегративная танцевально-двигательная терапия. СПб.: Речь, 2006. 286 с.
4. Методика музыкального воспитания: Н.А. Ветлугина, И.Л. Держинская, Л.Н. Комиссарова и др.; Под ред. Н.А. Ветлугиной. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1989. – 270 с.: нот.

5.Музыкальная энциклопедия/ гл. ред. Ю.В. Келдыш. М.: Советская энциклопедия, Советский композитор. Т. 3. С. 246.

6.Практическая психология. Влияние музыки на психику/ эл. ресурс. #"[justify](#)">.Ремизов А.Н., Максина А.Г., Потапенко А.Я. Медицинская и биологическая физика: Учеб. для вузов. М.: Дрофа, 2004. 5-е изд., стереотип. 560 с.: ил.

7.Сайкина Е.Г. Применение танцевально-ритмической гимнастики на уроках физической культуры у старшеклассниц: дисс. ... канд. пед. наук, 1997. 186 с.

8.Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.. Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: Сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию юбилею д-ра пед. наук, проф. А.А. Нестерова. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. Ч. 2 . С. 46 - 52.

9.Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Воздействие музыкального сопровождения на психоэмоциональное состояние женщин, занимающихся фитбол-аэробикой // Гимнастика: Сб. науч. трудов, 2006. Вып.4. С. 92-98.

10.Сайкина Е.Г, Смирнова Ю.В. Методические аспекты подбора музыкального сопровождения занятий фитнесом // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С. 97 - 104.

11.Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: Учебно-методическое пособие.- СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2010. 104 с.