

УДК 372.8

***ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ПРОВЕДЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ « ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» ПОД МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА***

Семибратов С.И.

старший преподаватель кафедры физической культуры

Государственный университет по землеустройству

Москва, Российская Федерация

Мавриенко А.И.

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры

Государственный университет по землеустройству

Москва, Российская Федерация

Писарев В.А.

старший преподаватель кафедры физической культуры

Государственный университет по землеустройству

Москва, Российская Федерация

Аннотация

Предмет. С современным развитием технических средств (визуального и аудиального) для обеспечения и практического использования на занятиях по физической культуре получают многие, в том числе и музыкальное сопровождение.

Использование музыкального сопровождения представляет собой интересную перспективу совершенствования методологии занятий физической культурой со студентами.

Эмоциональность и ритмичность в совокупности с воображением придают занятиям эффект вовлеченности и погружения занимающихся.

Использование музыкального сопровождения помогает преодолевать нарастающее утомление, разнообразить занятия, ускорить процесс овладения техникой движения.

Цели. Представить оценочное суждение, основанное на практическом применении музыкального сопровождения по дисциплине «элективные курсы по физической культуре» со студентами. Описать материально — техническое обеспечение практических занятий, основанное на развитии современных достижениях технического сопровождения практических занятий. Выявление практических и методологических основ эмоционального, организационного, мотивационного воздействия, связанное с применением музыкального сопровождения на практических занятиях.

Методология. В процессе исследования применялись методы наблюдения и опрос сформированных фокус-групп.

Результат. На основании рассмотренных как теоретических, так и практических данных, отмечается заметно высокая эффективность воздействия музыкального сопровождения по проведению практических занятий по дисциплине «элективные курсы по физической культуре». Отмечено, что с применением музыкального сопровождения на практических занятиях, значительно трансформируется в положительную сторону как совершенствование форм и методов проведения практических занятий, так и психоэмоциональное состояние студентов.

Выводы. Проведение практических занятий по дисциплине «элективные курсы по физической культуре» под музыкальное сопровождение значительно улучшает качественные характеристики структуры занятия, в частности в подготовительной, основной и заключительной частях занятия, увеличивает процент посещаемости занятий студентами, мотивирует на систематические занятия физической культурой, способствует синергии конвергенции гармоничному принятию, как неотделимой от повседневной жизни, привычки.

Ключевые слова: музыка, музыкальное сопровождение, ритм, темп, технические средства, плей-лист, bluetooth-адаптер.

***PRACTICAL METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR CONDUCTING
THE DISCIPLINE "ELECTIVE COURSES ON PHYSICAL CULTURE"
UNDER MUSICAL SUPPORT WITH UNIVERSITY STUDENTS***

Semibratov S.I.

Senior Lecturer, Department of Physical Education

State University of Land Management

Moscow, Russian Federation

Mavrienko A.I.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education

State University of Land Management

Moscow, Russian Federation

Pisarev V.A.

Senior Lecturer, Department of Physical Education

State University of Land Management

Moscow, Russian Federation

Annotation

Thing. With the modern development of technical means (visual and audial) for the provision and practical use in physical education classes, many people receive, including musical accompaniment.

The use of musical accompaniment is an interesting prospect of improving the methodology of physical education classes with students.

Emotionality and rhythm in conjunction with the imagination give the classes the effect of involvement and immersion involved.

The use of musical accompaniment helps to overcome growing fatigue, diversify classes, accelerate the process of mastering the technique of movement.

Goals Provide a value judgment based on the practical application of musical accompaniment in the discipline of "elective courses in physical culture" with students. Describe the material and technical support of practical classes based on the development of modern achievements in technical support of practical classes. Identify the practical and methodological foundations of the emotional, organizational, motivational impact associated with the use of musical accompaniment in practical exercises.

Methodology. In the process of the study, observation methods and a survey of formed focus groups were used.

Result. Based on the considered both theoretical and practical data, noticeably high efficiency of the impact of musical accompaniment on conducting practical classes in the discipline "Elective Courses in Physical Culture" is noted. It is noted that with the use of musical accompaniment on practical exercises, it is significantly transformed into a positive direction, like improving forms and methods of practical classes, and psycho-emotional state of students.

Findings. Conducting practical classes on the discipline "Elective Courses in Physical Culture" accompanied by music significantly improves the quality characteristics of the structure of the lesson in particular in the preparatory, main and final parts of the lesson, increases the percentage of attendance of students, motivates systematic physical training, promotes synergy of convergence and harmonious acceptance as inseparable from everyday life, habits.

Keywords: music, musical accompaniment, rhythm, tempo, technical means, playlist, bluetooth adapter.

Рассматривая применение музыкального сопровождения на занятиях по

«Элективным курсам по физической культуре» отметим, что оно широко применяется в узкоспециализированных видах занятий, в частности, таких как аэробика, ритмическая гимнастика, в групповых занятиях по авторским методикам. Предлагаемая модель проведения практических занятий по физической культуре практикуется не часто, но уже находит своё место в практическом методическом обеспечении. Методика проведения занятия под музыкальное сопровождение практически не отличается от проведения обычных занятий, за исключением усвоения навыков управления одновременно музыкальными средствами и их характеристиками с одновременным проведением, сопровождением и контролем за выполнением упражнениями. Согласно методике проведения занятий, по классическому варианту, занятие проводится в обстановке дисциплинированной тишины и сосредоточенности обучаемых. Но рассматривая проведение практических занятий под музыкальное сопровождение, прежде всего хочется отметить, создание позитивного эмоционального настроения, который, способствует организации занимающихся в подготовительной части занятия. Регулируемое применение музыкального сопровождения во время проведения практического занятия оказывает дисциплинирующее воздействие на обучаемых. Основываясь на практике проведения практических занятий под музыкальное сопровождение отмечается высокая степень организованности обучаемых, повышенной степенью готовности к выполнению предлагаемых преподавателем упражнений.

Рассматривая основные задачи, ставящиеся преподавателем перед организацией и проведением занятия можно отметить основные из них:

- создание позитивного эмоционального настроения занимающихся
- организационное воздействие музыкального сопровождения на занимающихся
- мотивированное воздействие, выражаемое в дополнительном

стимулировании присутствия студентов на занятиях

-увеличение плотности и интенсивности выполнения упражнений на занятиях

-обогащение форм и методов во время проведения занятия

-совершенствование сосредоточенности и концентрации занимающихся, акцентируя их на ритм и темп музыкального сопровождения.

Для обеспечения музыкального сопровождения на практических занятиях необходимо, прежде всего, иметь в наличии музыкальный центр (как вариант) с подключенным bluetooth-адаптером, управляемым с помощью мобильного телефона, тем самым ведущий преподаватель имеет возможность управления, как громкостью, так и сочетанием музыкального сопровождения на практическом занятии. Составление плей-листа для проведения занятия основывается как на предпочтениях обучаемых, так и исходя из поставленных задач в подготовительно, основной и заключительной частях занятия. В подготовительной части занятия применяется ритмичная музыка с 80-90 ударами темпа в минуту, исполняемых в ритме *allegro* (быстро, бодро весело). В основной части занятия, исходя из поставленных задач, музыкальное сопровождение применяется выборочно, в основном применяется на этапе тренировки и совершенствования, выполняемых упражнений, так как при разучивании упражнений преподаватель больше времени уделяет разъяснениям и показам разучиваемых упражнений. Таким образом, в основной части занятия, при тренировке и совершенствовании упражнения применяется музыкальное сопровождение с варьирующейся ритмичностью темпа в широком диапазоне от 80 до 150 ударов в минуту в темпе *allegro*. На этапе адаптации музыкальное сопровождение играет роль повышенного эмоционального настроения причем наибольший эффект достигается в основной части занятия (путём выборочного замера ЧСС) он достигал от 180 уд./мин., до 220 уд./мин., что подтверждает высокую степень интенсивности и плотности на

проводимых занятиях. В заключительной части занятия ставится медленная музыка с темпом *lento* (медленно, слабо, тихо) для восстановления и релаксации занимающихся.

Методами анализа при проведении практических занятий с применением музыкального сопровождения являлись наблюдение и опрос сформированных фокус-групп.

Метод наблюдения показал значительное увеличение позитивного и эмоционального настроения занимающихся, увеличение плотности и интенсивности выполнения упражнений, разнообразие применения форм и методов, организационное воздействие, увеличение посещаемости, сосредоточенность и концентрация занимающихся на практических занятиях.

Применение метода фокус-группы показал положительное отношение студентов к использованию музыкального сопровождения на занятиях, острое обсуждение коснулось содержания плей-листа и касалось различных музыкальных предпочтений студентов. Обсуждение перспектив проведения занятий под музыкальное сопровождение было одобрено с энтузиазмом.

Библиографический список:

1. 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. 104с

2. Крыжановская О.А. Использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и спортом // Молодой ученый. 2015. №24. С. 672-675.

Оригинальность 94%