

РОЛЬ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кадиров Р.Р.

*Кадиров Рустам Равшанович – преподаватель,
кафедра теории и методики физической культуры, факультет физической культуры,
Гулистанский государственный университет, г. Гулистан, Республика Узбекистан*

Аннотация: в настоящее время элективная дисциплина «Физическая культура» является многофункциональной и может основываться на различных компонентах физической активности. Основой этих компонентов являются ритмические единицы, соразмерные во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Такие компоненты могут служить двигательными действиями, движениями, соразмерно исполняемыми под музыкальное сопровождение, с древних времен.

Ключевые слова: дисциплина, музыка, активность, контроль, психология, практика, упражнений.

Исторически музыка и движения упоминались как средства контроля сознания и поведения людей, регулирования их умственной и физической активности и эстетического наслаждения, которые имеют широкое место в современной науке. Современная наука под влиянием общих тенденций также трансформируется, объединяя подходы и методы других наук, в частности психологии, музыкальной и танцевальной терапии, биологической физики и музыкальной педагогики [1]. Причем трансформации в области физического воспитания, как и в любой отрасли

Научное знание определяется не только развитием его теоретических и методологических основ, но и требованиями практики.

Важнейшей задачей экономического университета для теоретического и практического обучения в области физического воспитания является повышение уровня физического и психического здоровья студентов. Эти студенты не имеют повышенного интереса к физическому воспитанию, но имеют большое желание достичь улучшения своего здоровья. Занятия с указанной группой проводятся без превышения строгого графика занятий физическими упражнениями, что связано с высокими академическими нагрузками, а также с отклонениями в состоянии здоровья. Исходя из вышеизложенного, можно отметить, что, по нашему мнению, комбинированный эффект физических упражнений и музыкального сопровождения с учетом оптимальных возможностей их использования для повышения эффективности обучения на практических занятиях и выполнения контрольных заданий, может быть значительный потенциал для решения задач в классе. Оценивать эффективность, в частности, развитие двигательных и музыкальных способностей, улучшение функционального и психического состояния занимают те, кто заинтересован [2].

Развитие факультативной дисциплины «Физическая культура» на современном этапе со студентами специальной медицинской группы включает в себя гуманистические идеалы, призыв к целостному подходу, который декларируется, но не полностью реализован, а музыка внедряется в нетрадиционные места отдыха и развлечений. Виды гимнастики (танцы и фитнес, йога, фитбол, пилатес, аквааэробика, спортивная гимнастика, единоборства) и нетрадиционный спортивный бильярд, в котором звучит традиционно и нетрадиционно используемая музыка [2, 3].

Доказано, что в настоящее время восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения, усиливающего воздействия музыкальных стимулов на пульс, дыхания в зависимости от высоты тона, силы звука и тембра, а также от производства гормоны найдены.

Авторы, изучавшие использование музыки на уроках физкультуры (Ишанова О.В., Кулагин С.И., Ростовцева М.Ю. и др.), установили прямое влияние музыки на продолжительность тренировочных упражнений, динамику занятий физкультурой, развитие упражнений, координацию движений, воспитание у учеников чувства, понимания ритма, ритма мелодии, музыкального вкуса. Изучая эту тему, мы считаем, что использование музыки в классе с развлекательной гимнастикой и бильярдом помогает преодолеть растущую усталость и помогает избежать однообразия, ускоряет процесс овладения техникой движения.

Также автор методического пособия (И. Смирнов) рекомендует студентам проводить уроки физкультуры в сопровождении музыки с повышенной раздражительностью и нарушением сна. Мы также рекомендуем использовать музыкальное сопровождение ежедневно для хорошего и плохого здоровья, при выполнении контрольных упражнений, когда музыка поднимает смелость и повышает интерес, а также при использовании рекреационных, корректирующих, расслабляющих и дыхательных частей оздоровительной гимнастики для профилактики. Важно отметить, что положительный потенциал музыки является очень сложным, специфическим и многогранным инструментом для воздействия на тело и психику студентов. Таким образом, организация музыкальных движений имеет ключевое значение для

этой группы, которая, с одной стороны, может, как ее правильное применение, облегчать процесс физических упражнений и оказывать положительное влияние на психофизическое и эмоциональное состояние этих людей, участие, и, наоборот, усложнит процесс занятий и окажет негативное влияние. Следует сказать, что для студентов широкое, но неоднозначное влияние музыки на тело и психику при довольно элементарной практике ее использования в физических упражнениях актуализирует социально-педагогическую проблему грамотного и научно обоснованного использования музыкальное сопровождение в физических упражнениях и их регулирование.

Список литературы

1. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991. С. 332 с.
2. *Родиченко В.С.* Западный вирус: Что угрожает международному спорту. М.: Физкультура и спорт, 1998. 145 с.
3. *Сальников В.А.* Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры, 2003. № 7. С. 2-9.
4. *Столбов В.В.* История физической культуры и спорта: Учебн. для ин-тов физ. культ.// Под общ. ред. В.В. Столбова. М.: Физкультура и спорт, 1995. С. 256.