

УДК 796.035

Кокарева С.М.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФУНКЦІОНАЛЬНА МУЗИКА ТА ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Метою фізичного виховання у ЗВО є формування фізичної культури, як невід'ємної частини професійно-особистісного розвитку фахівця з урахуванням вимог професійної та громадської діяльності.

У роки навчання у закладах вищої освіти молоді люди нерідко втрачають інтерес до занять фізичними вправами. Тому проблема емоційної привабливості занять фізичною культурою, покликаних зміцнювати здоров'я, продовжувати життя і підвищувати розумову і фізичну працездатність людини як і раніше залишається однією з найбільш нерозроблених в теорії та методиці фізичного виховання. У зв'язку з цим, викладачі фізичного виховання все частіше говорять про доцільність використання на заняттях функціональної музики.

Найважливішим фактором функціонального впливу музики на працездатність студентів є її здатність непомітно стимулювати ритміку рухової діяльності. Студенти, які займаються, самі того не усвідомлюючи, без всяких вольових зусиль, тобто підсвідомо, прагнуть в ритмі сприйманої музики йти, бігти, плисти, стрибати, присідати, віджиматися, крутити педалі велосипеда або здійснювати інші рухи, що виконуються в її супроводі.

Безсумнівно, функціональна музика являє собою великий пласт в підготовці і плануванні заняття для викладача, крім того для студентів це теж буде новинкою, яку вони можуть сприйняти як позитивно, так і негативно.

Тому було проведено опитування серед студентів факультету економіки та управління та гуманітарного факультету, які відвідують заняття фізичною культурою.

Опитування показало, що більшість студентів не зовсім знайомі з терміном «функціональна музика», однак при наступному питанні, де потрібно було підібрати найбільш вірне, на їхню думку, визначення, 87% опитуваних відповіли правильно. Також більшість визнали, що використання функціональної музики на заняттях підвищить їх ефективність. 66 % опитаних вважають, що з музикою заняття буде проходити веселіше і цікавіше, 27% відзначили, що музика благотворно позначиться на здоров'ї тих, хто займається і лише 7% студентів дали невизначену відповідь про їх бажання впровадження функціональної музики в заняття.

В результаті опитування ми з'ясували, що застосування функціональної музики на заняттях з фізичного виховання буде схвалено більшістю студентів.

У практичній роботі не можна нехтувати жодним з правил прикладного використання функціональної музики.

1. Результат роботи із застосуванням функціональної музики знаходиться в прямій залежності від рівня теоретичних знань викладача з даної проблеми.

2. Найбільш продуктивним є не суцільне, а епізодичне музичне стимулювання роботи, виконуваної учнями на заняттях фізичного виховання. Воно здійснюється у формі трансляції на місце занять короткочасних (по 5-10 хв) автономних сеансів – музики впрацювання (у вступній частині), лідируючої (в основній) і заспокійливої музики (в заключній частині уроку).

3. Музично стимульовані заняття періодично корисно чергувати з заняттями, що проводяться без музики. Такий методичний прийом дозволяє і викладачам, і студентам зіставити їх ефективність, полегшує звикання до регулярної музичної стимуляції навчальної роботи, а також вносить в заняття необхідне емоційне розмаїття.

4. В процесі проведення заняття фізичного виховання найбільшу користь функціональна музика приносить при виконанні простих або твердо завчених вправ, які не вимагають високої концентрації уваги, великої зосередженості і відповідальності.

5. При наявності сторонніх звуків силою більше 70 децибел музика починає сприйматися слухачами як неприємний акустичний шум і негативно діє на організм.

6. Функціональна музика, що транслюється під час заняття, повинна подобатися всім (або більшості) студентів.

7. При комплектуванні цільових програм функціональної музики слід враховувати статеві-віковий і національний склад, а також соціально-культурний рівень передбачуваних слухачів.

Слід зазначити, що заняття з музичним супроводом мають велике оздоровчо-гігієнічне значення. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що підсилює вплив на організм, сприяє підвищенню працездатності, а також оздоровленню та активному відпочинку. Музика може бути використана і як фактор навчання, тому що рухи легше запам'ятовуються. Все це дозволяє розглядати функціональну музику як один з важливих засобів підвищення ефективності занять фізичними вправами.