

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Е.А. Ткачева, А.В. Клочков

Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»,
г. Могилев, Республика Беларусь
e-mail: tkacheva2206@bk.ru

Актуальность. В статье рассматривается влияние музыки на психическое и соматическое состояние студентов с особенностями психофизического развития во время занятий физической культурой. Доказано, что музыка оказывает существенное гармонизирующее влияние на психику и физическое состояние ребенка. Обоснована возможность использования музыкальной терапии в практике профилактики и лечения негативных психических и физических состояний детей в физической культуре.

Движение – путь не только для здоровья, но и для интеллекта. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей памяти, логического мышления, воображения, инициативы и самостоятельности. Дети становятся более наблюдательными и внимательными, дисциплинированными. Развитие таких качеств как ловкость, быстрота, выносливость, сила – является основной задачей физического воспитания и показателем психофизического здоровья детей.

Спортивная деятельность влияет на развитие личности детей и подростков, на умение оценивать собственное поведение. Коллективные формы спортивной деятельности развивают умение действовать сообща, учитывать чувства и позиции других людей, согласовывать свои действия с действиями партнера, что имеет большое значение в формировании социальных основ и психологического благополучия. Поэтому так важно формировать позитивную мотивацию и интерес к физическому воспитанию и спорту у детей и подростков.

При организации учебно-воспитательного процесса по сохранению и укреплению здоровья детей особое внимание следует уделять внедрению инновационных форм работы. Это оправдано, так как проведение только обычной, стандартной структуры ведет к снижению интереса детей к занятиям и, следовательно, к снижению их эффективности. Оздоровительный эффект нетрадиционных форм тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

Физическая культура является не только средством развития физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важным компонентом и средством формирования психофизического и социального здоровья детей и подростков.

Музыка во время выполнения физических упражнений положительно влияет на эмоции детей, создает хорошее настроение, способствует умственной деятельности и двигательному развитию детей.

Звуковые раздражения оказывают сильнейшее влияние на эмоции человека. При активном восприятии музыки возникает резонанс между физиологическими ритмами человека и ритмом, частотами и музыкальной динамикой. Способность нервной системы и мышц человека овладевать ритмом является одной из физиологических основ музыкального воздействия. Звуки разных тонов успокаивают мозг и позволяют лучше взаимодействовать левому полушарию с правым (по этой причине звуковой поток делится на тоны). Звуки одного тона направляются в правое ухо и воспринимаются левым полушарием. Звуки другого тона направляются в левое ухо и, следовательно, воспринимаются правым полушарием. Синхронизация звуков между собой достигается за счет усиления межполушарных связей мозга. Результатом этой технологии является приобретение состояния покоя и внутреннего равновесия.

Музыкальная терапия относится, в частности, к общему воздействию на организм. В конечном счете, звук (его электромагнитные колебания) влияет не на отдельные органы, а на мозг, который содержит информацию о дисбалансе различных органов и систем, и часто главная причина патологий скрыта. Мозг посылает импульс в проблемные зоны (запускается механизм саморегуляции организма: очищение от токсинов, шлаков, обновление крови, усиливаются обменные процессы).

Воздействие музыки может способствовать нормализации психического состояния и повысить адаптационные способности человека в контексте долгосрочной стабилизации в эмоциональной сфере, может привести к положительным изменениям и устойчивости в психике: снижение тяжести астении, повышение настроения, самооценки и уверенности в себе и т. д.

Цель исследования – оценка эффективности музыкального воздействия во время физических нагрузок.

Материалы и методы. В исследовании использовались следующие методы: анализ литературы по предмету исследования; экспериментальные исследования; опрос; беседа; наблюдение; тестирование.

В исследовании применялись такие психодиагностические методики, как: тест «Шкала астенического состояния»; психологический тест «СМОЛ»; Гиссенский личностный опросник; тест «Шкала личностной и ситуативной тревожности»; тест «Эмоциональная цветопись»; тест «Шкала дисфункциональных отношений»; симптоматический опросник «Symptom Checklist-90-Revised»; опросник уровня субъективного контроля; тест «Шкала состояний».

Экспериментальное исследование осуществлялось с сентября 2018 г. по июнь 2019 г. В эксперименте приняли участие 40 школьников, имеющих негативные психические состояния.

Для определения влияния музыки во время занятий физической культурой испытуемые были разделены на две группы: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). В КГ занятия проводились в соответствии со стандартной программой, в ЭГ были использованы базовые шаги и комплексы классической аэробики, выполняемые под музыку. Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 мин. Занятие в экспериментальной группе состояло из трех частей:

- 1) Подготовительная часть (аэробная разминка – 5–7 мин., стретчинг – 3–5 мин.);
- 2) Основная часть (аэробный блок – 10–15 мин., силовой блок – 10–15 мин.);
- 3) Заключительная часть (стретчинг – 5–7 мин.).

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов экспериментального исследования показал статистически значимые сдвиги в физическом и психологическом состоянии испытуемых до и после эксперимента. Музыкальное влияние было фактором, который положительно повлиял на изменение физических и психологических показателей испытуемых.

До и после музыкального воздействия во время физических нагрузок проводились беседы со школьниками, во время которых проводилась ориентация, чтобы избавиться от «внутренней» незащищенности и беспомощности. В результате использования музыкального воздействия во время физических нагрузок степень выраженности негативных предпатологических психологических проявлений уменьшилась. Музыкальное воздействие на эмоционально-волевую сферу человека во время физических упражнений помогло преодолеть невротические проявления и поставило их в конфронтацию с болезненным состоянием. С использованием музыкального сопровождения во время физических нагрузок было достигнуто значительное увеличение основных ситуативных показателей самооценки (общее самочувствие, общее настроение, сон, активность, коммуникабельность и т.д.). Также были замечены изменения в направлении снижения самокритики, повышения независимости и уверенности в себе.

Результаты экспериментального исследования показали, что применение музыкального воздействия в ходе эксперимента определило его следующие особенности: музыка не имеет прямого информационного воздействия и адресованы структурам личности, которые остаются нетронутыми благодаря «информационным» типам психотерапии. В основном, психотерапия предполагает вербальные формы воздействия. Музыкальные воздействия стимулируют воображение людей и воздействуют на эмоционально-образные слои личности, тем самым помогая выбраться из круга неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Заключение. Воздействие музыки во время выполнения физических упражнений создает для ребенка новую, непривычную и необычную среду для функционирования психики. Использование музыки во время физических нагрузок способствует повышению адаптационных возможностей личности, нормализации психического состояния. Музыка вызывает стойкие и позитивные изменения в психике детей, формирует у них навыки саморегуляции, снижает тяжесть астении, развивает коммуникативные навыки, а также повышает настроение, самооценку, уверенность в себе и т. д.

Потенциал воздействия музыки во время физических нагрузок на лечение и комплексную профилактику негативных психических состояний недооценивается и не полностью используется в физическом воспитании. Данный метод имеет большие перспективы, которые связаны с силой влияния музыки во время физических нагрузок на психофизиологию человека.

Использованная литература

1. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева, И.В. Евменчик, В.В. Шутов // Романовские чтения – 13: сб. ст. междунар. науч. конф., посвящ. 105-летию МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 г. / МГУ имени А.А. Кулешова; под общ. ред. А.С. Мельниковой. – Могилев, 2019. – С. 281-282.
2. Ткачева, Е.А. Повышение эффективности комплексного контроля в физическом воспитании школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы / Е.А. Ткачева // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова 2018 г.: материалы научно-методической конференции, 25 янв.– 7 февр. 2019 г. / под ред. Е.К. Сычовой. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – С. 203-204.
3. Ткачева, Е.А. Комплексный контроль в образовательном процессе школьников специальной медицинской группы / Е.А. Ткачева // Молодая наука – 2018. Региональная науч.-практ. конф. студентов и аспирантов вузов Могилевской области: материалы конф., Могилев, 20 апреля 2018г. / МГУ имени А.А. Кулешова; под ред. Н. П. Шутковой. – Могилев, 2018. – С. 298-299.

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ С СОМАТОФОРМНОЙ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ

А.П. Филиппова, В.А. Красулина

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта,
Донецкая Народная Республика
e-mail: 4sikaku@mail.ru

Актуальность. Проблема сохранения здоровья подростков является актуальной, так как именно в подростковом возрасте начинаются многие заболевания, получающие хронический характер к взрослому возрасту, ограничивающие годность к различным профессиям, к службе в армии, омрачающие будущее материнство и отцовство.