

эти занятия подходят практически всем – независимо от пола и возраста. Но, при всей кажущейся простоте, поструральная гимнастика задействует различные группы мышц, возвращая им природную функциональность.

В результате несложных упражнений происходит расслабление динамических мышц, в то же время поструральные, напротив, активизируются. Эластичность и сила мышц постепенно выравниваются, за счет чего восстанавливаются все функции опорно-двигательного аппарата.

Постуральная гимнастика оказывает влияние на: сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы.

Главная задача поструральной гимнастики – восстановление равновесия эластичности и тонуса мышц, формирование физической и психологической гармонии, что является залогом прекрасного самочувствия.

УДК 796.012

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ

Е.А. Тетерук, преподаватель,

В.И. Мацкело, старший преподаватель,

А.С. Мартинчик старший преподаватель

БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. Физическая культура удовлетворяет потребности индивида в двигательной активности и оздоровлении организма, а также способствует формированию психики и духовному воспитанию личности. Поэтому немаловажно использование на занятиях музыкального сопровождения.

Abstract. Physical culture meets the needs of the individual in motor activity and health improvement of the body, as well as contributes to the formation of the psyche and spiritual education of the individual. Therefore, it is important to use musical accompaniment in the classroom.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, музыкальное сопровождение.
Keywords: physical education, students, musical accompaniment.

Музыка содействует решению различных задач: улучшение психоэмоционального состояния занимающихся, способствование в организации обучающихся в процессе занятий, содействие улучшению эмоционального фона.

Музыка оказывает существенное влияние на физиологические процессы организма. Так, при восприятии музыки происходят изменения в центральной нервной системе, нормализация мозгового кровообращения; она оказывает воздействие на кровяное давление, уровень сахара в крови,

частоту пульса, сокращение мышц; энергичная музыка оказывает тонизирующий эффект, а спокойная музыка, напротив, успокаивающий. Музыкальное сопровождение способствует овладению новыми двигательными действиями и навыками, запоминанию упражнений, а также преодолению нарастающему переутомлению.

Но, не смотря на очевидное благоприятное влияние музыки на организм человека, к использованию этой инновационной технологии нужно подходить с осторожностью. Неправильное ее использование может затруднить выполнение упражнений, а также оказать негативное влияние на психику обучаемых. Необходимо учитывать специфику занятия по физической культуре. Его условно делят на три части: подготовительная, основная и заключительная. У каждой есть свои задачи, поэтому подбор музыкального сопровождения осуществляется, основываясь на том, в какой именно части занятия оно будет использоваться.

Для занятий о физической культуре следует выбирать бодрую и ритмичную музыку, для этого отлично подходят танцевальные музыкальные произведения.

Но также нужно добавить, что не следует включать музыку, во время упражнений, требующих большую концентрацию внимания.

Методически грамотный подбор преподавателем музыкального произведения может помочь в повышении качества занятий по физической культуре, а также способен решить многие педагогические задачи: физического, психического эстетического воспитания обучающихся, помимо этого повышение интереса к занятиям физической культурой.

Сфера физической культуры и спорта насчитывает множество методик, способных удовлетворить различные потребности индивидов в двигательной активности, оздоровлении организма и психики. Традиционные методы преподавания отходят на второй план, уступая место внедрению инновационных технологий в программу преподавания физической культуре. При этом, важная роль отводится таким инновациям, как применение включение на занятиях музыкального сопровождения, помогающего легче переносить физические нагрузки.

Список использованной литературы

1. Бальсевич В.К. Основные положения «Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России» / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2.
2. Булгакова Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 10.
3. Смирнова Ю.В Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: [Учебно-методическое пособие] / Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена-2010. – 104 с.