

Научная статья
УДК 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_145

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН СТУДЕНТОВ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» В ВУЗЕ



Оксана Александровна Сафонова¹, Дмитрий Викторович Сафонов²,
Егор Александрович Рябчиков³

Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет^{1, 2, 3}
Санкт-Петербург, Россия

¹ Директор спортивного клуба
тел.: +7(812)316-58-27, e-mail: safonov812@yandex.ru
ORCID 0000-0003-1394-8354

² Тренер
тел.: +7(812)316-58-27, e-mail: safonov812@yandex.ru
ORCID 0000-0003-0654-6189

³ Тренер
тел.: +7(812)316-58-2, e-mail: egor-ryabchikov@mail.ru
ORCID 0000-0002-6880-3745

Аннотация. Рассмотрены эмоциональное состояние и успеваемость студентов, использующих разнонаправленные виды физических упражнений с применением интервального метода тренировок. Выявлено, что более высокие уровни показателей самочувствия, активности, настроения наблюдаются среди студентов, занимающихся активно физической культурой и спортом. Проведено сравнение успеваемости в период экзаменационной сессии студентов, которое показало, что студенты, активно занимающиеся физической культурой и спортом, используя музыкальное сопровождение на занятиях, имеют более высокие показатели оценок, чем студенты, занимающиеся только по программе дисциплины вуза «Физическая культура и спорт». В период экзаменационной сессии имеет немаловажный факт эмоциональное состояние студентов, которое может влиять на успеваемость. Мы рекомендуем данную методику проведения занятий по физической культуре в вузе, включая музыкальное сопровождение, при выполнении физических упражнений, т. к. она предполагает улучшение эмоционального фона студентов в течение последующих часов после занятий физической культурой, что, в свою очередь, ведёт к улучшению активности студентов в период обучения, и, соответственно, повышается работоспособность и стрессоустойчивость в период обучения. Данная методика находит своё применение в разделе профессионально-прикладной физической культуры с использованием содержательной части в зависимости от будущей профессиональной деятельности и имеет положительный эффект воздействия на физическую и умственную работоспособность.

Ключевые слова: физическая культура, умственная и физическая работоспособность, спорт, мышечный тонус, методика тренировки, интервальный метод, физические упражнения, восстановление, средства.

Для цитирования: Сафонова О. А., Сафонов Д. В., Рябчиков Е. А. Влияние физических упражнений с использованием музыкального сопровождения на психоэмоциональный фон студентов при освоении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в вузе // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 145-148. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_145.

Введение[©]

Систематические занятия физической культурой и спортом, помимо улучшения качества мышечного тонуса, обеспечивает повышение эмоционального состояния студента. Физические упражнения благотворно

влияют на развитие физической и умственной работоспособности. По данным многих авторов, студенты с низкой физической работоспособностью не справляются с психоэмоциональными перегрузками и либо уходят из вуза, либо, напрягая все свои возможности, пытаются

учиться, приводя к срыву адаптационные системы в организме. Вместе с тем, учеными доказано, что повышение физической работоспособности связано с повышением переработки информации, синхронизацией систем мозга, улучшением качества принятия решения, повышением стрессоустойчивости к эмоциональным факторам экзаменационного периода [6, с. 51–54; 3, с. 79–80; 4, с. 213]. Мы считаем, что, как можно больше мышечных групп должно вовлекаться в активное состояние, нагрузка по возможности не должна быть монотонной, упражнения должны приводить к невысокому, но в то же время ощутимому утомлению [2, с. 140; 5, с. 52–54; 7, с. 62–64].

Цель исследования – исследовать влияние физических упражнений с музыкальным сопровождением на эмоциональный фон студентов на занятиях физической культурой и спортом.

Методика и организация исследования

Объектом исследования являлся процесс занятий по дисциплине элективные курсы по физической культуре и спорту студентов архитектурно-строительного вуза, обучающихся на различных факультетах университета. Предмет исследования – влияние музыкального сопровождения на протяжении всего занятия на эффективность психоэмоциональных процессов. В эксперименте приняло 80 студентов обучающихся на 1 курсе. Нами была разработана методика тренировок с применением

разнонаправленных упражнений под музыкальное сопровождение на занятиях физической культурой и спортом со студентами. Музыкальное сопровождение включалось на протяжении 90 минут занятий. В подготовительной и основной части занятия ритмичная музыка, в заключительной части занятия – спокойная музыка на восстановление. Нами была разработана методика развития двигательных качеств с преимущественным применением интервального метода тренировки. Разработанная методика включала в себя: выполнение упражнения на развитие силы мышц ног, туловища, рук, мышц живота, прыжковые упражнения (запрыгивания, спрыгивания, прыжки на месте, на скакалке), статические упражнения, в каждом круге 8 упражнений которые выполнялись в течении 20 секунд, отдых составляет 10 секунд между переходами к упражнениям. Серия длится 4 минуты. Между сериями 3 минуты отдыха. Общее время выполнения упражнений составляет 30 минут [7, с. 62–64; 9, с. 52–53; 10]. В начале и конце педагогического эксперимента исследуются показатели эмоционального фона студентов по методике САН и экзаменационной успеваемости за 1 и 2 семестры обучения.

Результаты исследования и их обсуждение

На начало эксперимента различий между КГ и ЭГ различий между группами не выявлено.



Рис. 1 – Результаты психоэмоционального состояния студентов на занятиях физической культурой и спортом до эксперимента



Рис. 2 – Результаты психоэмоционального состояния студентов на занятиях физической культурой и спортом после эксперимента



Рис. 3 – Результаты успеваемости студентов за 1 и 2 семестр обучения

В ходе эксперимента был установлен факт, что физические упражнения в музыкальном сопровождении влияют положительно на психоэмоциональное состояние студентов, что экспериментально нами доказано. Наше исследование выявило, что уровень самочувствия в ЭГ улучшился на 2 ± 1 бала, в КГ – изменений по данному критерию нет; в показателях активности в ЭГ результат вырос на 3 ± 2 балла, в КГ – осталась не измененным; в показателях настроения ЭГ улучшился на $1\pm 1,1$ балл, в КГ – данный показатель понизился на 1 балл. Исследуя успеваемость студентов в период экзаменационной сессии выявлено следующее: в ЭГ – показатель успеваемости вырос в 1,5 балла, в КГ – 0,2 балла. Следовательно, данная методика использования физических упражнений с музыкальным сопровождением положительно воздействует на психоэмоциональный фон студентов, который позволяет повысить умственную работоспособность, а она в свою очередь обеспечивает высокий уровень успеваемости.

Выводы

Полученные в ходе эксперимента результаты исследования подтвердили нашу гипотезу, о том, что применяемые средства в режиме интервального метода тренировки с использованием музыкального сопровождения которое позволило прийти к положительным сдвигам психоэмоционального фона студентов на занятиях физической культурой и спортом. В ходе эксперимента получен положительный эффект, который сказался на успешности сдачи экзаменационной сессии, а также на хорошем самочувствии, высокой активности и хорошего настроения студентов.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Кадыров, Р.М. Становление теории физического воспитания: цель, задачи, принципы / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщичина, А.В. Караван // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014 № 5; с. 51-54.
2. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. / В.Л.Карпман – М.: Физкультура и спорт. 1988. 208 с.
3. Люташин, Ю.И. Формирование отношения к здоровью у студентов в процессе физического воспитания / Ю.И. Люташин // Материалы научно-практической конференции «Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях», -Волгоград: ФГОУ ВПО «Волгоградская академия государственной службы», 2006.-С.79-82.
4. Смирнова Ю.В., Регулирование занятий физическими упражнениями по средствам музыкального сопровождения / Ю.В. Смирнова// дисс.... канд.. пед. . наук: СПб. 2013. С.252.
5. Сафонова о.А. Влияние средств интервальной тренировки на психоэмоциональное состояние студентов вуза/ О.А.Сафонова, А.А.Германова,О.В. Миронова// теория и практика физической культуры. М. №8. 2021. С. 52-54.
6. Сафонова, О.А. Повышение уровня скоростной выносливости студенток средствами общей физической подготовкой / К.Н. Дементьев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №6. – С. 44-51.
7. Сафонова, О.А. Алгоритм использования физических упражнений комплексной направленности студентов вуза в контексте повышения их интеллектуальной работоспособности / К.Н. Дементьев, Р.М. Кадыров // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 62-64.
8. Уколова Е.С. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.Научный альманах. 2018. № 4-3 (42). 134 с.
9. Сафонова О.А. Развитие двигательных качеств средствами силовой выносливости / О. А. Сафонова, А. А. Германова, А. В. Караван // Культура физическая и здоровье. – 2019. № 2 (70). – С.52-53.
10. Сафонова О.А. Обучение сложно координационным двигательным действиям на основе мультимедийных технологий / О. А. Сафонова, М. А. Рогожников, А. А. Германова, К.Н. Дементьев // Культура физическая и здоровье. – 2019.-№3. – С. 35-37.

References

1. Kadyrov, R.M. Formation of the theory of physical education: purpose, objectives, principles / R.M. Kadyrov, D.V. Morshchinen, A.V. Caravan // Physical culture: upbringing, education, training. 2014 No. 5; With. 51-54.
2. Karpman V.L. Testing in sports medicine / V.L. Karpman - M.: Physical culture and sport. 1988. 208 p.
3. Lyutashin, Yu.I. Formation of students' attitude to health in the process of physical education / Yu. I. Lyutashin // Materials of the scientific-practical conference "Problems of modernization of the educational process in physical culture in educational institutions", -Volgograd: FGOU VPO "Volgograd Academy of Public Administration", 2006. - p.79-82.
4. Smirnova Yu.V., Regulation of physical exercises by means of musical accompaniment / Yu.V. Smirnova // diss.... cand. ped. . Sciences: St. Petersburg. 2013. P.252.
5. Safonova O.A. The influence of interval training means on the psycho-emotional state of university students / O.A. Svafonova, A.A. Germanova, O.V. Mironova // theory and practice of physical culture. M. No. 8. 2021 from 52-54.
6. Safonova, O.A. Increasing the level of female students' speed endurance by means of general physical training / K.N. Dementiev// Theory and practice of physical culture. - 2021. - No. 6. - S. 44-51.
7. Safonova, O.A. Algorithm for the use of physical exercises of a complex orientation of university students in the context of increasing their intellectual performance / K.N. Dementiev, R.M. Kadyrov// Theory and practice of physical culture. - 2019. - No. 11. - S. 62-64.

8. Ukolova E.S. The influence of physical culture on the psycho-emotional and functional state of students during the examination period. Scientific almanac. 2018. No. 4-3 (42). 134 p.

9. Safonova O.A. Development of motor qualities by means of strength endurance / O.A. Safonova, A.A. Germanova, A.V. Karavan // Physical culture and health. – 2019. - № 2 (70). - P.52-53.

10. Safonova O.A. Teaching complex coordination motor actions based on multimedia technologies / O. A. Safonova, M.A. Rogozhnikov, A.A. Germanova, K. N. Dementiev // Physical culture and health. – 2019. № 3. - P. 35-37.

Поступила в редакцию 03.02.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 796.011.3

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_145

**INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES WITH THE USE OF MUSICAL ACCOMPANIMENT
ON THE PSYCHO-EMOTIONAL BACKGROUND OF STUDENTS DURING THE MASTERING OF THE
DISCIPLINE ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT
IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION**

Oksana A. Safonova ¹, Dmitry V. Safonov ², Egor A. Ryabchikov ³

St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering ^{1, 2, 3}
St. Petersburg, Russia

¹ Sports club director

ph.: +7(812)316-58-27, e-mail: safonov812@yandex.ru
ORCID 0000-0003-1394-8354

² Coach

ph.: +7(812)316-58-27, e-mail: safonov812@yandex.ru
ORCID 0000-0003-0654-6189

³ Coach

ph.: +7(812)316-58-27, e-mail: egor-ryabchikov@mail.ru
ORCID 0000-0002-6880-3745

Abstract. The emotional state and progress of students using multidirectional types of physical exercises using the interval method of training are considered. It was revealed that higher levels of well-being, activity, mood indicators are observed among students who are actively involved in physical culture and sports. Comparison of progress during the examination session of students was carried out, which showed that students who are actively involved in physical culture and sports, using musical accompaniment in the classroom, have higher marks than students who are engaged only in the program of the discipline of the university "Physical Culture and Sports". During the examination session, the fact of the emotional state of students is not unimportant, which can affect academic performance. We recommend this method of conducting physical education classes at the university, including musical accompaniment when performing physical exercises, because it implies an improvement in the emotional background of students during the next hours after physical education, which in turn leads to an improvement in students' activity during the training period., and accordingly increases the efficiency and stress resistance during the training period. This technique finds its application in the section of professionally applied physical culture using the content depending on the future professional activity and has a positive effect on physical and mental performance.

Keywords: physical culture, mental and physical performance, sports, muscle tone, training methodology, interval method, physical exercises, recovery, funds.

Cite as: Safonova, O. A., Safonov, D. V., Ryabchikov, E. A. (2023) Influence of physical exercises with the use of musical accompaniment on the psycho-emotional background of students during the mastering of the discipline elective courses in physical culture and sport in higher education institution. *Physical Culture and Health*. (1), 145-148. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_1_145.

Received 03.02.2023

Accepted 29.03.2023