

Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 143-147.
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 143-147.

Научная статья
УДК 612.6+572.02
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_143

РАЗРАБОТКА МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ К РАБОТЕ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ СПОРТСМЕНОВ



Елена Дмитриевна Вяльцева ¹, Сулейман Кашанович Валиев ², Ия Викторовна Григорьева ³

*Воронежская государственная академия спорта ¹
Воронеж, Россия*

*Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова ^{2, 3}
Воронеж, Россия*

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта
тел.: +7(473)280-02-75 (доб. 204), e-mail: vyaltseva72@mail.ru

² Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru
ORCID 0000-0003-4947-0989

³ Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(473)239-02-99, e-mail: griiya@mail.ru
ORCID 0000-0003-3531-7916

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о том, как спортсмен должен восстанавливаться после своей интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности, чтобы продлить своё профессиональное долголетие и сохранить достойный уровень здоровья, жизненно необходимых функций.

Предположительно, сочетания различных плавательных упражнений с музыкальным сопровождением даёт положительный результат в восстановлении. Регулярные включения занятий в бассейне с музыкальным сопровождением разработаны группой специалистов Воронежского государственного института искусств города Воронежа. Результаты дают нам возможность констатировать тот факт, что плавание в сочетании со специально разработанным музыкальным материалом положительно сказывается на результативности в спортивной карьере, оказывает позитивное действие на различные системы организма, улучшает эмоциональный фон, а также поддерживает возможность спортсменов эффективно тренироваться и достигать высоких результатов в самых разнообразных условиях. В ходе исследования представлен ряд музыкальных произведений:

Ennio Morricone – Once upon a time in America,

Ennio Morricone – C’era una volta il west,

Ennio Morricone – Le vent, le cri

Johann Sebastian Bach – Ave maria

Wolfgang Amadeus Mozart – Piano Concerto No. 21 – Andante

Wolfgang Amadeus Mozart – Rondo allaturca

Ludwig van Beethoven – piano sonata no. 8 c-moll, op. 13 "pathétique": II. Adagioscantabile, используемых для восстановления спортсменов.

Ключевые слова: профилактика переутомления, плавание, восстановление, музыкальные материалы, музыкальное сопровождение, эмоциональный фон, возможности спортсменов.

Для цитирования: Вяльцева Е. Д., Валиев С. К., Григорьева И. В. Разработка музыкального сопровождения к работе по восстановлению спортсменов // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 143-147. DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_143.

Введение

Организм современных спортсменов постоянно подвергается значительным нагрузкам, а иногда и перегрузкам. Конституционная морфология и физиология человека говорит о том, что возможности человека и их природ, имеют некую ограниченность и предел, в том числе и возрастной. Век спортсмена в его профессиональной деятельности весьма короток. Интенсификация современной жизни и запросы целевой спортивной аудитории, требуют от спортсменов постоянного наращивания результатов. И если не использовать дополнительные средства восстановления, организм дает сбой.

В спортивной практике, нагрузка может быть и не такой очевидной, ведь она приходится и на нервную систему, например, в стрельбе. Она является высокоэмоциональным видом спорта. Статическая нагрузка на все тело и последующая динамика может вызвать микротрясение организма, которые вызываются отдачей оружия. И это в относительно малодинамичном виде спорта. А если рассмотреть и взять во внимание, легкую атлетику, лыжные гонки, конькобежный спорт, то можно отследить ряд регрессирующих изменений после тяжелой работы.

Практически при любой физической нагрузке в процессе обмена веществ образуется молочная кислота (конечный продукт анаэробного гликолиза). Именно из-за лактата образуются неприятные болевые ощущения в мышцах. Как говорится, «забитые мышцы» - обычно такой термин используют спортсмены. Но как объяснить такой процесс? Попробуем схематично объяснить. Это происходит из-за повышения осмотического давления, которое, в свою очередь, происходит из-за накопления лактата в мышечных волокнах. Мышечные волокна разбухают и сдавливают болевые рецепторы мышц. Спортсмены сопровождают неприятные ощущения, иногда боль.

Следовательно, встает вопрос о том, как спортсмен должен восстанавливаться после своей интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности, чтобы продлить свое профессиональное долголетие и сохранить достойный уровень здоровья, жизненно необходимых функций.

Гипотеза – сочетание различных плавательных упражнений с музыкальным сопровождением дает положительный результат в восстановлении. Регулярные включения занятий в бассейне с музыкальным сопровождением, разработанных группой специалистов Воронежского государственного института искусств, такие как :

1. Ennio Morricone – Once upon a time in america,
 2. Ennio Morricone – C'era una volta il west,
 3. Ennio Morricone – Le vent, le cri
 4. Johann Sebastian Bach – Ave maria
 5. Wolfgang Amadeus Mozart – Piano Concerto No. 21 – Andante
 6. Wolfgang Amadeus Mozart – Rondo allaturca
 7. Ludwig van Beethoven – piano sonata no. 8 c-moll, op. 13 "pathétique": II. Adagio cantabile
- и выполнение заданий аэробной направленности, такие как упражнения: 10*25 в среднем темпе избранным стилем плавания (свободный стиль) или 10*50 в среднем темпе избранным стилем плавания (свободный стиль), добавляя упражнения на чувство воды «звездочка» и скольжения, а также свободное плавание (в произвольном темпе, любым стилем).

Результаты исследования

В первом полугодии 2023 года нами была сформирована экспериментальная группа из 10 человек, которая посещала бассейн, выполняя вышеприведенные задания, сопровождающиеся музыкой и состоящие из вышеперечисленных упражнений.

За каждое упражнение выставлялись баллы в соответствии с показанным результатом. Баллы за каждое упражнение суммировались и выводилась общая сумма баллов. Программа состояла из 36 занятий.

В конце эксперимента проводилось контрольное тестирование при помощи учета времени на прохождении дистанции.

Итоговое занятие посвящается выполнению контрольных упражнений, которые включают плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине – 20–25 м, плавание кролем на спине – 20–25 м, плавание кролем на груди – 15–20 м.

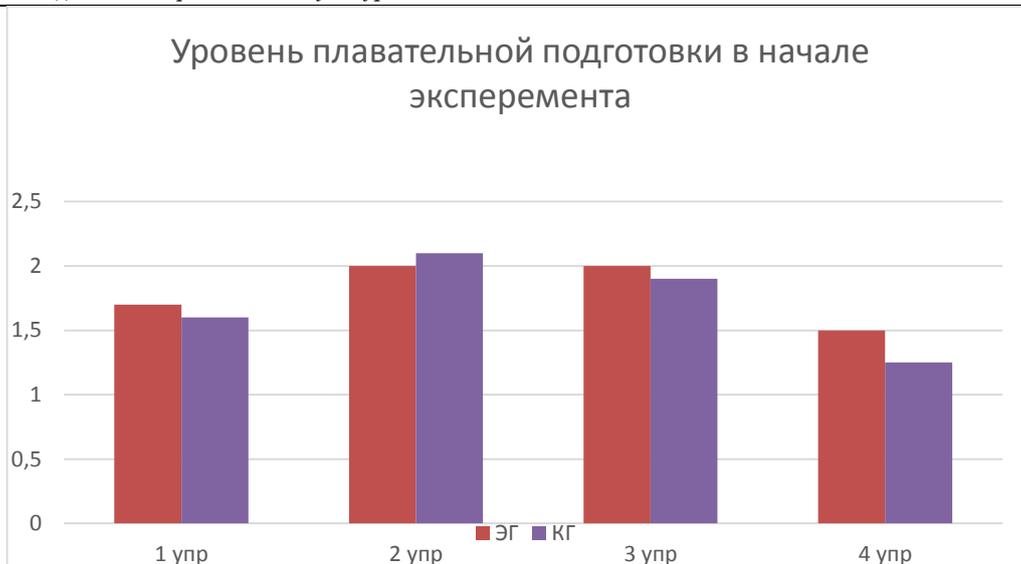


Рис. 1 – Средние значения уровня плавательной подготовленности в начале эксперимента (в баллах)

Основной педагогический эксперимент был проведен в естественных условиях учебно-тренировочного процесса в тренировочной группе первого года обучения.

Исходный уровень подготовленности занимающихся контрольной и экспериментальной групп, является средним (рисунок 1).

По завершении эксперимента проводились контрольные испытания, по итогам которых занимающиеся экспериментальной группы показали лучший результат.

Данные представлены на рисунке 2.

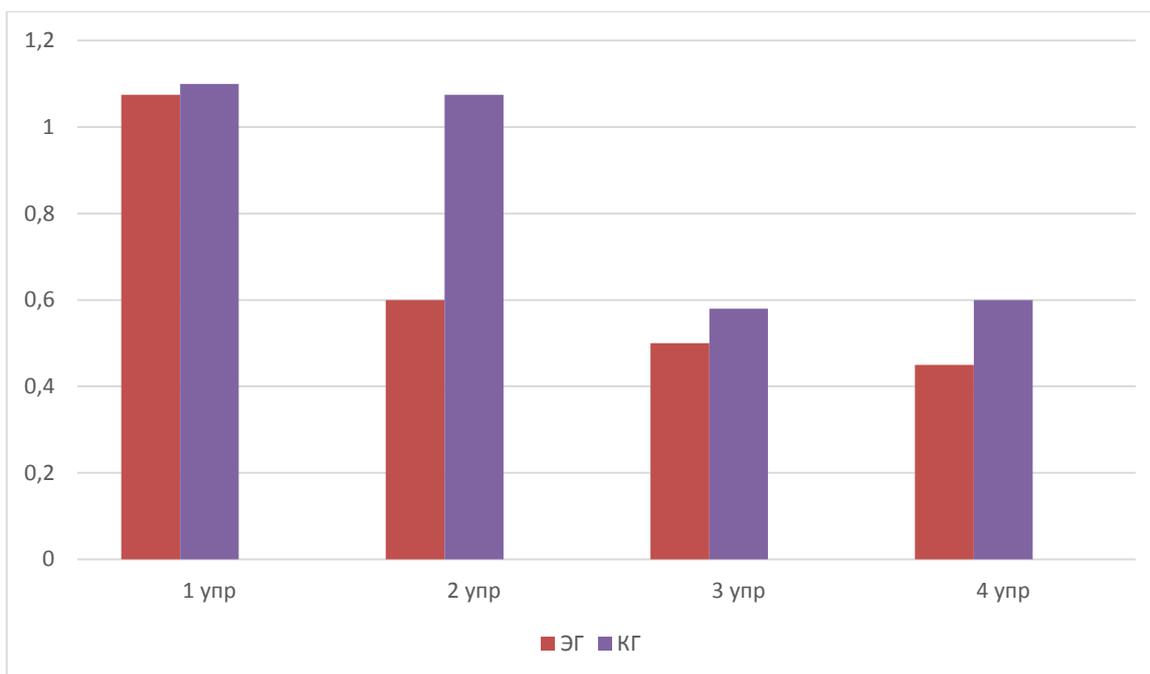


Рис. 2 – Результаты плавания на дистанции 25 м

Выводы

Вышепредставленные результаты дают нам возможность констатировать тот факт, что плавание в сочетании со специально-разработанным музыкальным материалом, положительно сказывается на результативности в спортивной карьере, оказывает позитивное действие на различные системы организма, улучшает эмоциональный фон, а также поддерживает возможность

спортсменов эффективно тренироваться и достигать высоких результатов в самых разнообразных условиях.

Конфликт интересов

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

Список литературы

1. Волков, Н. И., Несен, Э. Н., Осипенко, А. А., Корсун, С. Н. Биохимия деятельности. Киев : Олимпийская литература, 2000. 504 с.
2. Гилев, Г. А., Максимов, Н. Е., Сошин, Ю. В. Значимость утилизации лактата в циклических видах спорта // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : Материалы IX региональной научно-методической конференции / Российский государственный университет нефти и газа. М., 2010. С. 168-169.
3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2013. 320 с.
4. Злыгостев, А. С., Погорелова, О. В. История спорта и физическая культура : справочник. URL: <http://sport-history.ru/books/item/f00/s00/z0000008/st024.shtml> (дата обращения: 28.07.2023).
5. Золоторёв, И. С., Лисин, В. С. Пулевая стрельба : Учебно-методическое пособие. М. : Стрелковый союз России, 2011. 313 с.
6. Постановление Правительства РФ от 30.09.2021 N 1661 (ред. от 24.06.2023) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации». URL: <http://government.ru/docs/all/136852/> (дата обращения: 28.07.2023).
7. Назайкинский, Е. В. О психологии музыкального восприятия. – М. : Музыка, 1972. 383 с.
8. Петрушин, В.И. Музыкальная психология : учебник и практикум для среднего профессионального образования. 4-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2023. 380 с.
9. Порушекайло, В. И., Жидков, Д. С. Профилактика переутомления стрелков средствами плавания // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : Сборник научных статей VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Под редакцией О. Н. Савинковой, М. М. Кубланова, А. М. Кубланова [и др.]. Воронеж : Элист, 2022. С. 28-31.
10. Торопова, А. В. Музыкальная психология и психология музыкального образования : учебник для вузов. 4-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2023. 190 с.

References

1. Volkov, N. I., Nesen, E. N., Osipenko, A. A., Korsun, S. N. Biochemistry of activity. Kyiv, Olimpiiskaya literatura publ., 2000. 504 p.
2. Gilev, G. A., Maksimov, N. E., Soshin, Yu. V. The significance of lactate utilization in cyclic sports. Problems of improving physical education of students : Materials of the IX regional scientific and methodological conference. Moscow, 2010, pp. 168-169.
3. Goloshchapov, B. R. History of physical culture and sports: textbook. Moscow, Academiya publ., 2013. 320 p.
4. Zlygostev, A. S., Pogorelova, O. V. History of sports and physical culture : a reference book. Available from: <http://sport-history.ru/books/item/f00/s00/z0000008/st024.shtml> (accessed 28 July 2023).
5. Zolotorev, I. S., Lisin, V. S. Bullet shooting : Educational and methodological manual. Moscow, Strelkovyi soyuz Rossii publ., 2011. 313 p.
6. Decree of the Government of the Russian Federation of September 30, 2021 N 1661 (as amended on June 24, 2023) "On approval of the state program of the Russian Federation "Development of Physical Culture and Sports" and on the recognition as invalid of certain acts and certain provisions of certain acts of the Government of the Russian Federation". Available from: <http://government.ru/docs/all/136852/> (accessed 28 July 2023).
6. Nazaykinsky, E. V. On the psychology of musical perception. Moscow, Muzyka publ., 1972. 383 p.
7. Petrushin, V. I. Musical psychology : textbook and workshop for secondary vocational education. 4th ed., revised and expanded. Moscow, Yurait publ., 2023. 380 p.
8. Porushekailo, V. I., Zhidkov, D. S. Prevention of overfatigue of shooters by means of swimming. Modern trends and current issues in the development of shooting sports : Collection of scientific articles of the VI All-Russian scientific and practical conference with international participation. Voronezh, Elist publ., 2022, pp. 28-31.
9. Toropova, A. V. Musical psychology and psychology of music education : a textbook for universities. 4th ed., corrected and expanded. Moscow, Yurayt, 2023. 190 p.

Поступила в редакцию 31.07.2023

Подписана в печать 28.09.2023

Original article
UDC 612.6+572.02
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_143

DEVELOPMENT OF MUSICAL ACCOMPANIMENT TO WORK ON THE RECOVERY OF ATHLETES

Elena D. Vyaltseva ¹, Suleiman K. Valiev ², Iya V. Grigorieva ³

Voronezh State Academy of Sports ¹

Voronezh, Russia

Voronezh State Forest Engineering University named after G. F. Morozov ^{2, 3}

Voronezh, Russia

¹ *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Cyclic Sports*
ph.: +7(473)280-02-75 (ext. 204), e-mail: vyaltseva72@mail.ru

² *Associate Professor of Physical Training Department*
ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: syl.valiev2020@yandex.ru
ORCID 0000-0003-4947-0989

³ *Associate Professor of Physical Training Department*
ph.: +7(473)239-02-99, e-mail: griiya@mail.ru
ORCID 0000-0003-3531-7916

Abstract. The article deals with the question of how an athlete should recover after his intensive training and competitive activity in order to prolong his professional longevity and maintain a decent level of health and vital functions.

Presumably, the combination of various swimming exercises with musical accompaniment gives a positive result in recovery. Regular inclusion of swimming pool exercises with musical accompaniment has been developed by a group of specialists from the Voronezh State Institute of Arts in Voronezh. The results give us the opportunity to state the fact that swimming in combination with specially developed musical material has a positive effect on performance in sports career, has a positive effect on various body systems, improves the emotional background, and supports the ability of athletes to train effectively and achieve high results in a variety of conditions. A number of pieces of music are presented in the course of the study:

Ennio Morricone - Once upon a time in America,

Ennio Morricone - C'era una volta il west,

Ennio Morricone - Le vent, le cri

Johann Sebastian Bach - Ave maria

Wolfgang Amadeus Mozart - Piano Concerto No. 21 - Andante

Wolfgang Amadeus Mozart - Rondo allaturca

Ludwig van Beethoven - piano sonata no. 8 c-moll, op. 13 "pathétique": II. Adagiocantabile,
used for the recovery of athletes.

Keywords: fatigue prevention, swimming, recovery, musical materials, musical accompaniment, emotional background, athletes' capabilities

Cite as: Vyaltseva, E. D., Valiev, S. K., Grigorieva, I. V. (2023) Development of musical accompaniment to work on the recovery of athletes. *Physical Culture and Health*. (3), 143-147. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_3_143.

Received 31.07.2023

Accepted 28.09.2023