

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796.011.3

Музыкальное сопровождение занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы

Блинова Алёна Владимировна

Соловьев Михаил Максимович, кандидат педагогических наук

Святченко Пётр Борисович

**Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ»
им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург**

Аннотация. В статье рассмотрена актуальная на сегодняшний день проблема, связанная с реализацией дисциплин по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях. Посещаемость зависит от ряда факторов, в том числе и от интереса студентов. Низкая посещаемость снижает эффективность занятий в целом и может негативным образом сказываться на показателях работоспособности занимающихся и их здоровье. Целью исследования, представленного в данной статье, являлось повышение эффективности занятий по физической культуре у студентов специальной медицинской группы в высшем учебном заведении. Исследование было организовано в 2023 году на базе БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова, в ходе которого по показателям работоспособности была определена эффективность занятий по физической культуре с использованием музыкального сопровождения в специальной медицинской группы, а также произведена сравнительная характеристика посещаемости до и после введения нового фактора. Установлено, что использование музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре в специальной медицинской группе повышает интерес у студентов, посещаемость возрастает, а показатели работоспособности дыхательной и сердечно-сосудистой систем улучшаются.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, студенты, музыкальное сопровождение.

Musical accompaniment of physical education classes with students of a special medical group

Blinova Alena Vladimirovna

Solovev Mikhail Maksimovich, candidate of pedagogical sciences

Svyatchenko Pyotr Borisovich

Baltic State Technical University named after D.F. Ustinov, St. Petersburg

Abstract. The article discusses a current problem related to the implementation of disciplines in physical culture and sports in higher educational institutions. Attendance depends on a number of factors, including student interest. Low attendance reduces the effectiveness of classes in general and can negatively affect the performance of students and their health. The purpose of the study presented in this article was to increase the effectiveness of physical education classes among students of a special medical group in a higher educational institution. The study was organized in 2023 on the basis of the Baltic State Technical University named after D.F. Ustinov, during which the effectiveness of physical education classes using musical accompaniment in the department of a special medical group was determined based on performance indicators, and a comparative description of attendance was made before and after the introduction of a new factor. It was found that the use of musical accompaniment in physical education classes in the department of a special medical group increases interest among students, attendance increases, and performance indicators of the respiratory and cardiovascular systems improve.

Keywords: physical education, special medical group, students, musical accompaniment.

ВВЕДЕНИЕ. На сегодняшний день каждая образовательная программа высшего образования на уровне бакалавриата и специалитета разрабатывается на основе Федеральных государственных образовательных стандартов, в рамках которых предусмотрена обязательная реализация дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту. Данные дисциплины должны способствовать формированию

универсальной компетенции «УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

В декабре 2023 года были утверждены «Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта», где были даны некоторые рекомендации, касающиеся реализации элективных дисциплин. Согласно ФГОС, такие дисциплины должны реализовываться в порядке, установленном образовательной организацией, и в объеме не менее 328 часов, а для категории обучающихся с ОВЗ и инвалидов может устанавливаться особый порядок освоения, учитывающий состояние здоровья. При этом образовательная деятельность может вестись в форме контактной работы с обучающимися, в форме самостоятельной работы, а также в иных формах (по решению образовательной организации). В то же время в методических рекомендациях указано, что «дисциплины (модули) по физической культуре и спорту не рекомендуется проводить в форме самостоятельной работы в виду того, что самостоятельная работа обучающихся не позволяет достичь поставленных целей и задач освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту». Это касается и обучающихся с ОВЗ и инвалидов, а также других студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по решению врача. При этом рекомендуется осуществлять допуск обучающихся к промежуточной аттестации при посещаемости учебных занятий не менее 80%.

Проблема посещаемости занятий по физической культуре в высшем учебном заведении в настоящее время является актуальной, на это указывают многие авторы в научных трудах последних лет [1, 2]. Исследователи выделяют, что существует тенденция, которая выражается в снижении посещаемости от первого курса к последующим, а основной причиной является постепенная потеря интереса к занятиям физической культурой. К потере интереса могут приводить действия преподавателя, такие как: выбор только традиционных форм проведения занятий физической культурой, чрезмерное использование стандартных упражнений, однообразие, отсутствие мер по стимуляции интереса. Низкая посещаемость снижает эффективность занятий, что негативным образом может сказаться на работоспособности молодых людей и здоровье в целом.

Применение музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях положительно влияет на посещаемость студентов основного отделения, это подтверждается многочисленными исследованиями [1]. Такие занятия способствуют повышению работоспособности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Однако проблема использования данного подхода применительно к студентам специальной медицинской группы в научной литературе недостаточно хорошо раскрыта. Специфика занятий со студентами, которые имеют ограничения в физической активности, требует особого внимания к подбору оптимальных средств, методов и форм проведения [3].

Цель исследования – повысить эффективность занятий по физической культуре у студентов специальной медицинской группы в высшем учебном заведении.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование было проведено в течение 2023 года в БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова. В период с февраля по май была

проанализирована посещаемость занятий по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» в отделении специальной медицинской группы. С сентября по декабрь с использованием педагогического эксперимента была определена эффективность занятий по физической культуре с использованием музыкального сопровождения в отделении специальной медицинской группы и произведена сравнительная характеристика показателей посещаемости. На всех этапах исследования было задействовано 80 испытуемых из числа студентов в возрасте от 18 до 21 года, на втором этапе они были разделены на две однородные группы по 40 человек (контрольная и экспериментальная).

Занятия в экспериментальной группе были запланированы с использованием элементов музыкального сопровождения, а в контрольной по традиционной форме. В зависимости от интенсивности выполнения упражнений (комплексов) подбирались музыкальные композиции (музыкальные квадраты 4/4 или 2/4). На занятиях использовалась музыка с темпом не более 144 ударов в минуту в основной части занятия, чтобы сохранить достаточную интенсивность в соответствии с ограничениями по нагрузке. В подготовительной части темп композиций составлял от 64 до 128 ударов в минуту. Подбор средств и методов осуществлялся с применением дифференцированного подхода, а музыкальное сопровождение использовалось только при групповом выполнении упражнений в объеме от 40 до 60% от общего времени занятия.

В ходе педагогического эксперимента была произведена оценка эффективности на основе изменений показателей работоспособности дыхательной и сердечно-сосудистой систем у испытуемых (проба Штанге, проба Генчи, тест Руфье-Диксона). Результаты исследования представлены на рисунке 1 и в таблице 1.

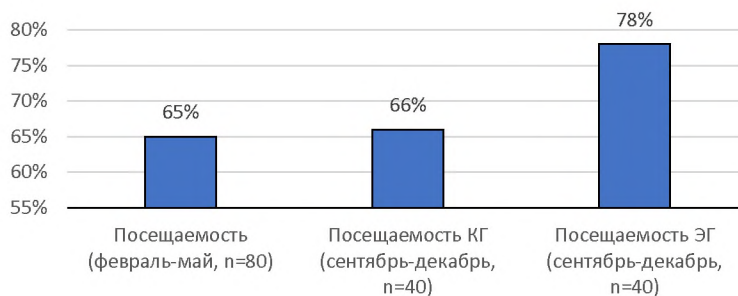


Рисунок 1 – Посещаемость занятий (%) на различных этапах исследования, n=80

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Посещаемость всех испытуемых на первом этапе исследования составляла 65% от общего числа занятий по дисциплине (рисунок 1). На втором этапе студенты были разделены на две однородные группы в соответствии с показателями работоспособности и по посещаемости.

Работоспособность в контрольной и экспериментальной группах по результатам начального исследования находилась на одном уровне ($P > 0,05$). По результатам педагогического эксперимента (таблица 1) наблюдается прирост показателей в двух группах, но показатели экспериментальной группы оказались достоверно выше, чем в контрольной ($P \leq 0,05$), что подтверждает эффективность применяемых

на занятиях средств и методов с использованием музыкального сопровождения в отделении специальной медицинской группы.

Таблица 1 – Результаты педагогического эксперимента (n=16)

Тест	Этап исследования	КТ (n=40) $\bar{x} \pm S_x$	ЭГ (n=40) $\bar{x} \pm S_x$	Достоверность, Р
Проба Штанге	До	38,4±2,73	36,5±2,95	>0,05
	После	43,1±2,37	49,1±3,12	≤
Проба Генчи	До	19,6±1,69	19,1±1,18	>0,05
	После	22,1±2,11	26,4±1,83	≤
Тест Руфье-Диксона	До	8,2±0,82	8,2±0,91	>0,05
	После	7,7±0,67	7,2±1,14	≤

Следует обратить внимание, что показатели посещаемости в экспериментальной группе оказались на 22% лучше, что указывает на возросший интерес к занятиям со стороны студентов.

ВЫВОДЫ. Использование музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы в высших учебных заведениях является эффективным, такая форма проведения способствует повышению интереса у занимающихся, следствием чего является улучшение показателей работоспособности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы специалистами на практике. Внедрение музыкального сопровождения в программы физического воспитания может стать важным инструментом для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям. Это не только улучшит посещаемость, но и положительно скажется на физическом состоянии и общей работоспособности студентов. Применение данных методик рекомендуется для разработки новых подходов к организации занятий физической культурой в высших учебных заведениях, что будет способствовать укреплению здоровья молодежи и повышению качества образовательного процесса.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бутченко Э. К., Тагирова Н. Д. Эффективность воздействия музыкального сопровождения на посещаемость студентами занятий по физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 5 (207). С. 70–75.
2. Доронцев А. В., Порубайко Л. Н., Зинчук Н. А., Ермолина Н. В. Исследование мотивационно обусловленных приоритетов к занятиям двигательной активностью у студентов различных медицинских групп // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 122–127.
3. Блинова А. В., Алексеев М. В., Абдулаев Э. К., Соловьев М. М. Мониторинг функционального состояния студентов специальной медицинской группы технического вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 64–67.

REFERENCES

1. Butchenko E. K., Tagirova N. D. (2022), "Effectiveness of the influence of musical accompaniment on students' attendance at physical education classes", *Scientific Notes of the Lesgaft University*, № 5, pp. 70–75.
2. Dorontsev A. V., Porubayko L. N., Zinchuk N. A., Ermolina N. V. (2022), "The study of motivationally determined priorities for motor activity classes in students of various medical groups", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 2, pp. 122–127.
3. Blinova A. V., Alekseev M. V., Abdulaev E. K., Solovov M. M. (2023), "Monitoring the functional state of students in a special medical group of a technical university", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 1, pp. 64–67.

Информация об авторах: А.В. Блинова, старший преподаватель кафедры О5 «Физическое воспитание и спорт», blinova_av@voenmeh.ru; М.М. Соловьев, доцент кафедры О5 «Физическое воспитание и спорт», solovov_mm@voenmeh.ru; П.Б. Святченко, старший преподаватель кафедры О5 «Физическое воспитание и спорт», sviatchenko_pb@voenmeh.ru.

Поступила в редакцию 06.06.2024. Принята к публикации 04.07.2024.