

ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ТХЕКВОНДО

Круглянський О., Кравчук Т.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

У статті проаналізовано теоретичні дані та практичний досвід з питань використання музики в спортивній діяльності. Обґрунтовано та розроблено методику проведення навчально-тренувальних занять з тхеквондо під музичний супровід. Здійснено експериментальне дослідження ефективності використання розробленої методики.

Ключові слова: музичний супровід, тхеквондо, навчально-тренувальний процес, студенти.

Актуальність. Сучасний технічний та інформаційний прогрес вимагає від вчителів вищої школи постійного вдосконалення методик викладання як теоретичних так і практичних дисциплін. Особливо це стосується викладання спортивно-педагогічних дисциплін, які мають синтезувати в собі кращі надбання з теорій та методик видів спорту, новітніх технологій підготовки тренерів для цих видів спорту та основних наукових досягнень в підготовці спортсменів. Саме тому одним із головних завдань викладачів спортивних дисциплін та тренерів є використання в навчально-тренувальному процесі якомога більше нових та ефективних традиційних технологій з метою подальшого удосконалення спортивної майстерності спортсменів. Одним із доцільних допоміжних засобів підготовки спортсменів є музика.

Аналіз наукової та спеціально-методичної літератури показує, що доцільність прикладного використання на спортивних заняттях функціональної музики розглядали в своїх працях А. Єгорушкін (1970) [1], Ю. Коджаспіров (1989; 1998) [2, 3], О. Овсяк (2003) [4], В. Титов, А. Кожушко (1989) [6], В. Шапошнікова (1998) [7] та інші. Однак теоретичної і методичної літератури на цю тему не достатньо, а неповні, уривочні знання про закономірності функціонального впливу музики на працездатність людини, не дають змоги досягти очікуваних результатів її використання в навчально-тренувальному процесі.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та розробити методику проведення навчально-тренувальних занять з підвищення спортивної майстерності з тхеквондо під музичний супровід, експериментально перевірити ефективність її використання.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні дані та практичний досвід з питань використання музики в спортивній діяльності.

- Обґрунтувати та розробити методику проведення навчально-тренувальних занять з тхеквондо під музичний супровід.
- Здійснити експериментальне дослідження ефективності використання розробленої методики.

Методи дослідження: вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз літературних, історико-педагогічних джерел, а також науково-методичних праць освітян, діячів культури, педагогів і спеціалістів з фізичного виховання свідчить, що музика здавна використовувалася як засіб естетичного виховання та всебічного гармонійного розвитку особистості.

Останніми роками і у спорті виникла та набирає силу ідея музичної стимуляції спортивної працездатності під час навчально-тренувальних занять у таких видах спорту, які раніше здавалися взагалі несумісними з музикою, — це різні види боротьби, бокс, веслування, легка атлетика, важка атлетика, волейбол, баскетбол і тому подібне [2]. Аргументується дана ідея перш за все тим, що за допомогою спеціального (функціонального) використання музики на тренуваннях у цих видах спорту можна істотно підвищити настрій і витривалість тих, що займаються, а також підняти рівень прояву їх м'язової сили, швидкості і спритності, внаслідок чого помітно підвищується загальна результативність занять, що проводяться таким чином.

І все це не випадково, бо музика як супровід для занять фізичними вправами та різними видами спорту використовувалася багато тисячоліть назад. Починаючи з Олімпійських ігор та інших стародавніх змагань вона була невід'ємною частиною як підготовки так і виступів спортсменів. Стимулюючий та оздоровчий потенціал музики як у спорті так і в

повсякденному житті досліджували ще найвидатніші вчені давнини Аристотель, Платон, Піфагор та інші [2].

Дослідження впливу музики на ефективність навчально-тренувального процесу тхеквондистів проводилося на базі груп спортивного вдосконалення з тхеквондо факультету фізичної культури Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди з вересня 2009 року по березень 2010 року. В якості досліджуваних було обрано групу студентів-тхеквондистів у кількості 20 осіб. Групу склали юнаки 17-21 років, які мають спортивні розряди КМС та МС.

Експеримент проводився таким чином: спочатку ми перевіряли ефективність навчально-тренувального процесу тхеквондистів без використання музичного супроводу, потім для цих же досліджуваних під час тренування використовувався музичний супровід за методикою Ю.Коджаспірова [2]. Музика використовувалася під час трьох з типових структурних частин тренування: у підготовчій частині, на етапі відпрацювання окремих технічних дій і в заключній частині. Ці періоди характеризувалися виконанням простих або досить заучених вправ. Музичний супровід відповідно ділився на музику впрацювання, лідируючу й заспокійливу музику. Тривалість музичних програм була від 10 до 25 хвилин.

Завданням музики впрацювання було поліпшення настрою, зняття можливого відчуття пресищення або втоми, емоційна підтримка спортсменів з одночасним розвантаженням їхньої нервової системи від зайвої психоемоційної напруги від попереднього навчання або роботи. Програма музики впрацювання складалася в основному зі спортивних, народних і танцювальних мелодій із чітким та ясным ритмічним малюнком, приблизно відповідним ритмічним особливостям виконуваних фізичних вправ.

Під час основної частини використовувалася ритмічна музика з чітким структурованим ритмом, яка задає спортсменам темп виконання вправ у підходах, так звана лідируюча музика. До такої музики відносяться мелодії таких музичних стилів як поп-музика, рок-музика, фанк та хіп-хоп музика, рейв та брейк.

У заключній частині заняття пропонувався сеанс заспокійливої музики, який тривав 5-7 хвилин і включав сполучення ходьби й виконання нескладних фізичних вправ на розслаблення м'язів і заспокоєння дихання. Основні завдання заспокійливої музики — приємне й невимуслене переключення уваги спортсменів, плавне, цілеспрямоване зняття сильного зрушення, що закономірно виникає при активній емоційно насиченій руховій діяльності, зниження стомлення й нервової напруги, прискорення протікання відбудовних процесів в організмі. У програму заспокійливої музики було включено задушевні, ліричні добутки оптимістичного забар-

влення, як у вокальному, так і в інструментальному виконанні.

Щоб визначити вплив музичного супроводу на ефективність навчально-тренувального процесу кваліфікованих тхеквондистів ми обрали такі показники: максимальна кількість правильних виконань окремих змагальних вправ тхеквондистів за 60 с. (удари ап чагі та дольо чагі), оцінку техніки виконання цих вправ за 5 бальною шкалою та ступінь втомленості за 4 бальною шкалою. Перші три показники ми вимірювали під час основної частини тренування, четвертий відразу після основної частини.

Різниця отриманих даних ефективності навчально-тренувального процесу з музичним супроводом та без нього були оброблені методом варіаційної статистики за Ст'юdentом.

Так, порівнюючи середні арифметичні кількості виконаних ударів ап чагі за 60с. при проведенні заняття без музичного супроводу ($53,25 \pm 1,71$) та з музикою ($58,05 \pm 1,45$), ми бачимо, що в першому випадку цей показник значно нижче, що й було доведено статистично. Тобто, використання музичного супроводу сприяє підвищенню швидкості виконання одного з основних ударів у тхеквондо ап чагі.

Перевіряючи вплив музики на техніку виконання цього ж удару (ап чагі) ми бачимо, що при проведенні заняття з музикою вона оцінена трохи вище — $4,25 \pm 0,18$, тоді як без музики — $3,85 \pm 0,2$, але різниця між ними виявилася статистично не вірогідною, тобто суттєвого впливу на техніку виконання ударів ап чагі у тхеквондо музичний супровід не здійснив.

Оцінюючи кількість виконаних ударів дольо чагі за 60сек. ми отримали наступні результати: при використанні на занятті музики вона дорівнювала $48,0 \pm 1,1$, на занятті без музичного супроводу — $44,6 \pm 1,31$. Різниця між цими показниками виявилася також статистично не вірогідною, що підкреслює не значний вплив музики на швидкість виконання удару дольо чагі. На нашу думку це пов'язано з тим, що техніку виконання цього удару важко ритмізувати, тобто кожен фазу цього удару поєднати з ритмом музики, або таке поєднання не приводить до підвищення швидкості удару, або підібрана музика була із невисоким темпом.

Порівнюючи бали, отримані досліджуваними за техніку виконання удару дольо чагі на занятті, проведеному з музичним супроводом ($4,1 \pm 0,17$) та без музики ($3,85 \pm 0,17$) ми бачимо, що вони також майже не відрізняються, що й було доведено за допомогою методів математичної статистики.

Зовсім інша картина спостерігалася при оцінці ступеня втомленості в заключній частині заняття, що проводилося без музики ($2,85 \pm 0,15$) та з музичним супроводом ($3,55 \pm 0,12$). Як видно з отриманих даних, студенти після заняття під музику втомил-

Таблиця 1.

Показники ефективності занять з тхеквондо проведених без музичного супроводу та з музикою (n=20)

Показники	Заняття без музичного супроводу	Заняття з використанням музики	t	p
Кількість виконаних ударів ап-чагі за 1 хв.	53,25±1,71	58,05±1,45	2,13	p<0,05
Техніка виконання ап-чагі	3,85±0,2	4,25±0,18	1,48	p>0,05
Кількість виконаних ударів дольо-чагі за 1 хв.	44,6±1,31	48,0±1,1	1,98	p>0,05
Техніка виконання дольо-чагі	3,85±0,17	4,1±0,17	1,04	p>0,05
Ступінь втомленості	2,85±0,15	3,55±0,12	3,9	p<0,05

ся значно менше, ніж після заняття, що проводилося без музичного супроводу. Різниця між показниками виявилася статистично вірогідною, що ще раз доводить про доцільність використання музики під час навчально-тренувальних занять як ефективного стимулюючого та розслаблюючого засобу, що підвищує емоційність та продуктивність заняття і при цьому знижує втомленість спортсменів.

Висновки

У дослідженні показано, що музика здавна використовувалася в спортивній діяльності як стимулюючий засіб, що сприяє підвищенню емоційності та зниженню ступеню втомленості при великих фізичних навантаженнях. Доведено, що використання музичного супроводу під час навчально-тренувальних занять з тхеквондо значною мірою сприяє підвищенню швидкості виконання одного з основних ударів у тхеквондо ап чагі та знижує ступінь втомленості після заняття. Майже ніякого впливу музичний супровід не здійснив на техніку виконання ударів ап чагі та дольо чагі, а також швидкість дольо чагі, що можна пояснити ускладненням ритмізації техніки цих ударів, або не високим темпом музики, підбраної для основної частини заняття.

Перспективи подальшого дослідження. На подальшу розробку на нашу думку заслуговують питання використання музики різних стилів та напрямів

при заняттях силовими видами спорту, а також впливу музики на швидкість та якість засвоєння змагальних вправ у різних видах спорту.

Список літератури

1. Егорушкин А.С. О музыкальном сопровождении на уроках физической культуры [Текст] / А.С.Егорушкин // Физкультура в школе. — 1970. — №11. — С.15.
2. Коджаспиров Ю.Г. Музыка в спортивном зале [Текст] / Ю.Г.Коджаспиров // Физическая культура в школе. — 1998. — № 2. — С. 72—73.
3. Коджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка на уроках гимнастики [Текст] / Ю.Г. Коджаспиров // Физкультура в школе. — 1989. — №12. — С.25.
4. Овсяк Е.А. Технология совершенствования двигательных действий спортсменов на основе комплексного использования средств полисенсорного информационного воздействия : автореф. дисс. ... канд. пед. наук [Текст] : 13.00.04 / Овсяк Елена Александровна ; Хабаровский гос. ун-т. — Хабаровск, 2003. — 22 с.
5. Попова Е.А. Влияние музыкального сопровождения на интенсивность физических упражнений [Текст] / Е.А.Попова // Теория и практика физической культуры. — 1970. — №1. — С.70—71.
6. Титов В.С. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике [Текст] / В.С.Титов, А.А.Кожушко. — Харьков: ХГПУ, 1989. — 33 с.
7. Шапошникова В.И. Здоровье и музыка [Текст] / В.И.Шапошникова // Физическая культура в школе. — 1998. — № 2. — С. 91—93.

Надійшла до редакції 15.08.2010 р.

Круглянський О., Кравчук Т. Использование музыкального сопровождения в учебно-тренировочном процессе студентов факультета физической культуры, что специализируются с тхеквондо.

В статье проанализированы теоретические данные и практический опыт по вопросам использования музыки в спортивной деятельности. Обоснована и разработана методика проведения учебно-тренировочных занятий по тхеквондо с использованием музыкального сопровождения. Проведено экспериментальное исследование эффективности разработанной методики.

Ключевые слова: музыкальное сопровождение, тхеквондо, учебно-тренировочный процесс, студенты.

Kruglyanskiy O., Kravchuk T. The use of musical accompaniment in the учебно-тренировочном process of students of faculty of physical culture, that specialize with thekvondo.

In given article is analyses theoretical data and practical experience are questions of the use the music in athletic activity. It Is Motivated and designed methods of the undertaking scholastic-burn-in occupation on taekwondo with use the music accompaniment. It Is Organized experimental study to efficiency of the designed methods.

The Keywords: music accompaniment, taekwondo, scholastic-burn-in process, students.