

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

**«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

**Управление по физической культуре, спорту и туризму
Гомельского облисполкома**

Региональное представительство

Национального олимпийского комитета по Гомельской области

**Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры и спорта**

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В УСЛОВИЯХ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

8, 9 октября

*Материалы
VIII Международной
научно-практической конференции,
посвященной 60-летию
факультета физической культуры*

В двух частях

Часть 1

**ГОМЕЛЬ
УО «ГГУ им. Ф.Скорины»
2009**

МУЗЫКОТЕРАПИЯ В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Власова С.В., Санько Е.А., Ковалец-Кулага А.Г.
УО «Полесский государственный университет»

Обеспечение с помощью современных технологий материальных потребностей общества приходит в явное противоречие с последствиями техногенного загрязнения окружающей среды и его отрицательным воздействием в первую очередь на здоровье человека. Перед международным сообществом всё острее встают глобальные проблемы социально-экономического и экологического характера: ухудшается качество жизни, увеличивается заболеваемость, сокращается средняя продолжительность жизни.

Возникает необходимость по-новому взглянуть на ключевые вопросы организации медицинской помощи, практического здравоохранения и, что особенно важно, массового оздоровления трудоспособного населения и общества в целом.

В этой связи особую актуальность приобретают меры по совершенствованию уже существующих и созданию инновационных подходов к профилактике социально-значимых заболеваний и послетрудовой реабилитации. Особый интерес вызывает использование в структуре занятий физической культурой музыкального искусства, что получило в литературе название музыкотерапии.

В глоссарии термин «музыкотерапия» определяется как психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека.

Физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка как

ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере.

Между ритмом движения и ритмом внутренних органов существует определенная связь. Ритмичные движения представляют собой функционально значимый двигательный стереотип. Используя музыку как ритмический раздражитель, можно достигнуть повышения экономичности энергетических затрат при реализации движений.

Исследования ряда авторов доказали, что музыка оказывает стойкое воздействие на состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата. Обнаруженные данные свидетельствовали в пользу изменений потока возбуждения в кортико-таламических и кортико-лимбических кругах. Более глубокие положительные эмоции при прослушивании определенных музыкальных произведений сопровождалось изменениями ЭЭГ, свидетельствующими о большой активности коры головного мозга. Исследование вегетативных реакций в зависимости от характера музыки позволили доказать, что мажорная музыка быстрого темпа учащала пульс, повышала максимальное артериальное давление, увеличивала тонус мышц, повышала температуру кожных покровов.

Несмотря на многостороннее изучение музыкотерапии, до настоящего времени вопрос о ее роли и значении в структуре оздоровительных занятий физической культурой остается не достаточно изученным.

В связи с этим целью нашего исследования стало изучение влияния различных стилей музыки в группах оздоровительной физической культурой на выработку мотивации к занятиям физической культурой.

Нами было проведено исследование 50 человек (32 женщины и 18 мужчин) трудоспособного возраста, находящихся на отдыхе в санатории «Озёрный» (пос. Озерный Гродненской области). Группу сравнения составили 20 человек сопоставимых по полу и возрасту. Занятия в указанных группах проводились ежедневно на протяжении двух недель в соответствии с разработанными комплексами физических упражнений и определенным, по подбору и времени включения, музыкальным сопровождением. В группе сравнения музыкальное сопровождение не использовалось, а физические упражнения выполнялись под счет инструкторов-методистов.

Контроль состояния занимающихся осуществлялся по результатам пульсометрии до и после занятий, дыхательных проб и анализа субъективных ощущений формализованных в виде анкеты. На основании полученных результатов была сформирована электронная база данных. Испытуемым предлагалось оценить свои ощущения, а также потребность в посещении занятий физической культурой и образ достижений при различных режимах использования музыкотерапии. При анализе результатов исследования были использованы непараметрические критерии оценки.

Согласно полученным данным большинство занимающиеся (83,3 %) в исследуемой группе предпочитали звучание музыки в заключительной части занятия. Использование повторно одной и той же музыкальной подборки в течение недели статистически достоверно ($p < 0,05$) увеличивало скорость восстановления физиологических показателей, по сравнению с режимом постоянной смены музыкального репертуара. Субъективно отмечалось улучшение самочувствия (73,3 %) и исчезновение болезненного напряжения в мышцах шеи (83,3 %), появление ярко выраженной позитивной оценки проводимых сеансов и мотивации на повторное посещение занятий оздоровительной физической культурой из-за приятных эмоциональных переживаний (78,4 %). У лиц, занимавшихся в исследуемой группе, по

сравнению с лицами из группы сравнения, статистически достоверно ($p < 0,05$) улучшался ночной сон и скорость восстановления пульса после физической нагрузки.

Наиболее значимая для релаксации субъективно и по результатам физиологических проб была классическая музыка, именно ее отмечали 56,6 % респондентов, в то время как 33,3 % занимающихся предпочитали звуки природы в музыкальном сопровождении и 9,9 % нуждались в прослушивании просто знакомой музыки для получения состояния релаксации после физической нагрузки.

Таким образом, использование классической музыки в структуре занятий оздоровительной физической культуры значительно повышает эффективность послетрудовой реабилитации и может способствовать выработке мотивации к занятиям, и быть рекомендована для включения в систему оздоровительных методик для офиса и дома.