

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических  
основ физического воспитания

**«АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ НА ЗАНЯТИЯХ ОФК С  
ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студентки 5 курса 521 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Головановой Елены Владимировны

**Научный руководитель**

кан. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Николаев Д.В.

подпись, дата

**Зав. Кафедрой**

кан. мед. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Беспалова Т.А.

подпись, дата

Саратов, 2023 г.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В последние годы продолжительность жизни людей по всему миру увеличилась более чем вдвое. Но, несмотря на то, что люди стали жить дольше, проблемы здоровья остаются актуальными. Сегодня на смену опасным заразным заболеваниям пришли хронические неинфекционные болезни, связанные с образом жизни. Заболеваемость хроническими болезнями достигает в наши дни масштабов эпидемии и продолжает опережать достижения медицинской науки. И в этой ситуации здоровый образ жизни как средство продления профилактики преждевременного старения и содействия активному долголетию выходит на первое место среди способов борьбы с болезнями. И, конечно, физическая культура среди элементов здорового образа жизни играет одну из самых значимых ролей. Беря во внимание все эти явления, можно сделать вывод о необходимости проведения работы по физическому развитию среди лиц пожилого возраста, а не только с детьми и молодежью.

Однако в среднем возрасте мало кто ощущает нужду в увеличении физической активности, а к пожилому возрасту начинать занятия бывает крайне тяжело. В решении проблемы приобщения взрослых пожилого возраста к здоровому образу жизни, а в частности, к занятиям физической культурой на помощь приходит музыка, как средство воздействия на эмоциональную сферу человека. С помощью музыки можно избавиться от усталости, музыка воодушевляет, вдохновляет на преодоление кажущегося предела своих физических возможностей. Музыкальное искусство во все времена находит отклик и признание в умах людей всех возрастов.. Для того, чтобы музыкальное сопровождение на занятиях физкультурой со взрослыми пожилого возраста имела должное влияние и служило стимулом для участия в занятиях, приносило радостные эмоции и вдохновляло на физическую работу, необходимо использовать музыкальные произведения, подходящие по своему стилю, манере исполнения и характеру всем категориям занимающихся. Другими словами, музыка для занятий должна нравиться

всем, быть неким образцом. Именно поэтому для работы мы выбрали классику.

Объектом исследования является процесс формирования новых двигательных навыков у лиц пожилого возраста на занятиях оздоровительной гимнастикой.

Предметом исследования в данной работе выступает комплекс упражнений с танцевальными элементами с использованием музыки композиторов-классиков в лирическом, танцевальном, маршевом характерах.

Гипотеза. Предполагается, что классическая музыка, используемая как музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительной физической культурой (ОФК), будет способствовать более быстрому овладению двигательными навыками, а также вовлечению занимающихся пожилых людей в процесс занятия, повышению интереса к физической культуре и улучшению эмоционального здоровья.

Цель работы: анализ влияния классической музыка на занятиях ОФК с лицами пожилого возраста.

Для достижения поставленной цели поставлены следующие задачи:

1. Изучить информацию по теме исследования:
  - Психофизиологические особенности пожилого возраста
  - Методические особенности работы с лицами пожилого возраста
2. Разработать комплекс упражнений под классическую музыку с танцевальными элементами. Составить упражнения с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья занимающихся пожилого возраста.
3. Провести анализ влияния комплекса упражнений на занимающихся.

В соответствии с намеченной целью и задачами исследования был выбран метод констатирующего эксперимента, включающего в себя анализ и обобщение полученных данных. В процессе эксперимента использовались методы: педагогическое наблюдение, анкетирование и опрос, беседа, анализ результатов.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемых источников (61 наименование), приложений. Текст проиллюстрирован 6 таблицами и 10 диаграммами. Объем работы - 65 страниц.

Психофизиологические особенности пожилого возраста. Физическая культура в пожилом возрасте.

Старение. Возрастные изменения у людей пожилого возраста проявляются в следующем:

- прогрессируют нарушения в работе центральной нервной системы;
- разрушительные дегенеративно-дистрофические процессы в хрящевой ткани;
- хрящи теряют эластичность, уплотняются, пропитываются солями и окостеневают, что влечет потерю гибкости позвоночника и сутулость;
- из-за нарушения осанки смещается центр тяжести, походка становится неустойчивой;
- уменьшается жизненная емкость легких, амплитуда движений грудной клетки;
- уменьшается подвижность суставов;
- костная ткань истончается, кости становятся ломкими;
- уменьшается эластичность мышечных волокон, они уплотняются, в них уменьшается количество жидкости;
- изменяется деятельность внутренних органов;
- замедление обмена веществ может приводить к возникновению ожирения.

Овладение новыми двигательными действиями и формирование физических качеств в пожилом возрасте.

С возрастом снижаются способности точно координировать выполнение нескольких действий одновременно. Однако, занятия, проводимые регулярно повышают функциональные возможности организма и исправляют уже проявляющиеся неблагоприятные изменения в органах и системах. Способность к разучиванию и запоминанию физических упражнений, а следовательно, и выработка двигательных навыков зависит не столько от

возраста занимающихся, сколько от уровня их физической подготовленности, активности и сформированности внутренней речи и характера центральной регуляции движений. Формирование новых двигательных навыков после 50 лет замедляется. Поэтому при разучивании новых упражнений с людьми пожилого возраста обязательно нужно использовать объяснение в сочетании с одновременным показом. Значение речи является важным на всех этапах формирования новых двигательных навыков при постоянном активном влиянии как речевого отчета, так и внутренней речи, связанной с продумыванием упражнений. Для успешного овладения новыми двигательными навыками лицами пожилого возраста большое значение имеет запас разнообразных двигательных действий, приобретенных ранее, в том числе и не связанных прямо с разучиваемыми упражнениями. Сложно координированные движения у пожилых людей обычно вызывают большие затруднения. Связано это с ослаблением внимания и ухудшением автоматичности двигательных актов. Также слишком быстрый темп выполнения упражнений может представлять трудность для пожилых. Чтобы успешно выполнить последующее движение, необходимо значительно замедлить предыдущее.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА. МУЗЫКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### Принципы оздоровительной тренировки.

Главной и важнейшей социальной функцией физического воспитания людей пожилым возрасте является оздоровление. Задачи оздоровительной тренировки: улучшение функционального состояния, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, эндокринной, дыхательной, и других систем, увеличение работоспособности и укрепление иммунитета.

Оздоровительная тренировка строится на биологических, педагогических, психологических принципах:

- Принцип «не навреди». Если имеются противопоказания к занятиям ОФК, то рекомендуется лечебная физическая культура.
- Принцип индивидуализации. Нагрузка должна строго соответствовать возможностям.
- Принцип повторности основан на учении о следовых явлениях в тканях и регулирующих образованиях. Принцип повторности представляет собой систематическое использование физических упражнений.
- Принцип постепенности заключается в изменении тренировочной нагрузки в соответствии с динамикой функционального состояния индивидуального организма.

Используются различные виды упражнений:

1. Циклические упражнения аэробной направленности
2. Циклические упражнения смешанной
3. Ациклические упражнения.

Основной вопрос в методике занятий в группах здоровья заключается в определении необходимого уровня физической нагрузки с учётом состояния здоровья, возрастных физиологических изменений, уровня подготовленности и пола занимающихся. При проведении занятий нужно следить за тем, как занимающиеся переносят физические нагрузки. Об этом можно судить по самочувствию, работоспособности, внешним. Следует особенно осторожно дозировать нагрузку в течение первых двух месяцев, так как в группе могут быть неоднородные по уровню подготовленности, состоянию здоровья, по степени реакции на физическую нагрузку занимающиеся. Величина физической нагрузки зависит от ряда факторов: подбор физических упражнений и их количество, темп, ритм и амплитуда движений, плотность занятия, продолжительность занятия, паузы отдыха и другие факторы. Следует избегать упражнения на быстроту, задержку дыхания, переходы из положения сидя в положение лёжа на спине и обратно, а также на снарядах. Трудность упражнений надо увеличивать постепенно. Большое значение

приобретает правильный подбор упражнений для различных групп мышц, чередование напряжений и расслаблений.

Дозирование физической нагрузки для лиц зрелого и пожилого возраста. Дозирование физической нагрузки может проводиться по интенсивности, объему, продолжительности интервалов отдыха, характеру отдыха, координационной сложности упражнений.

Принцип дозирования физической нагрузки основан на ориентировании на максимальные функциональные возможности занимающихся.

Организация и проведение эксперимента.

Эксперимент проводился на базе МБУ «Спортивный города» с 1 мая 2022 года по 1 мая 2023. Место проведения занятий – заасфальтированная открытая физкультурная площадка.

Длительность занятий увеличивалась по мере освоения занимающимися мини-комплексов упражнений и добавлений к ним новых частей программы с 30 минут до 50 минут. Если в план занятия включалась мини-беседа, то занятие продолжалось еще на 5-10 минут.

Участники эксперимента – группа женщин в возрасте от 55 (1 человек) до 76 лет; средний возраст участниц – 70 лет. Практической основой для занятий с группой лиц пожилого возраста стала такая оздоровительная технология как ритмическая гимнастика.

Исследование проводилось в несколько взаимосвязанных этапов:

1. На первом этапе был проведен анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы по теме исследования, а также были определены объект и предмет исследования, сформулирована цель исследования и поставлены задачи. На их основании была разработана рабочая гипотеза и подобраны соответствующие методы проведения научной работы.

2. На втором этапе проводился основной педагогический эксперимент, в ходе которого проводилось наблюдение за тренировочным процессом, а в

конце эксперимента – опрос. На основании обзора информации по теме исследования, а также анкетирования, опроса и тестирования была разработана программа, включающая в себя комплексы упражнений с использованием музыкальных произведений композиторов-классиков. В общую программу вошли комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). В течение всего времени занятий у испытуемых проводилось наблюдение за:

- изменениями в эмоциональном состоянии,
- скоростью и качеством овладения новыми двигательными умениями
- общим самочувствием и степенью усталости

3. На третьем этапе проведен анализ проведенной работы, сформулированы выводы.

Описание программы исследования.

Методы исследования, используемые в работе:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Наблюдение за процессом освоения новых движений под классическую музыку с использованием счёта.
3. Анкетирование с целью сбора анамнеза о здоровье.
4. Мини-беседы.
5. Опрос.
6. Компьютерные технологии – программа Audacity
7. Интернет-технологии.
8. Измерения ЧСС, артериального давления.
9. Тестирование для определения адекватности дозированной нагрузки.
6. Педагогический эксперимент.
7. Анализ результатов работы.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы. В процессе работы проанализирована научная, учебно-методическая, а также медицинская литература и интернет-источники по особенностям здоровья, физиологии и психологии людей пожилого возраста, а также методике



работы и ее особенностями с лицами пожилого возраста. Всего было использовано более 40 литературных и более 40 интернет-источников.

С помощью наблюдения был изучен процесс освоения комплекса упражнений и эмоционального вовлечения в процесс занятия в группе здоровья лиц пожилого возраста.

За весь период эксперимента прошли анкетирование и опрос 13 человек.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По результатам наблюдений, а также опроса и мини-бесед участников занятий были сделаны следующие выводы о влиянии классической музыки на занимающихся лиц пожилого возраста:

1. Классическая музыка, используемая как музыкальное сопровождение на занятиях ОФК очень нравится занимающимся и привлекает их к участию в занятиях физической культурой.
2. Мелодии муз. произведений, используемые в занятиях, по словам участниц во время опроса, помогают запоминать последовательность упражнений комплекса, настраивают на более выразительные движения, задают темп и характер движений.
3. Согласно полученным результатам наблюдений классическая музыка способствует позитивному эмоциональному настрою, успокаивает и одновременно помогает самоконтролю.
4. Также по итогам опроса 100% участников эксперимента для занятий физкультурой предпочитают классическую музыку любым другим музыкальным произведениям и считают ее полезной для здоровья.

По результатам анализа взаимосвязей эффективности овладения новыми двигательными навыками выявлены следующие связи:

Скорость и качество овладения новыми двигательными умениями и навыками связано с возрастом занимающихся, а также с состоянием здоровья и двигательным опытом, полученным в трудоспособном возрасте. Так, женщины в возрасте до 67 лет овладевали новыми движениями в два, а то и в

три раза быстрее и качественнее, чем более старшие. Так же успешно овладевали программой участницы в возрасте за 70 лет, имевшие в юности опыт занятий спортом, танцами или профессиональную деятельность, связанную со сложно координированной мышечной работой. Также немалую роль в эффективности освоения комплексов упражнений под музыку играет причастность пожилого человека к здоровому образу жизни и регулярность занятий. Так, женщины, посещавшие занятия 3 раза в неделю и соблюдающие больше двух элементов ЗОЖ, запоминали и осваивали новые движения быстрее и качественнее, чем даже более молодые.

Также большое значение для качества и быстроты освоения новых движений имеет их сложность и темп выполнения. Так, комплексы, состоящие из простых движений под музыку умеренного темпа запоминались всеми участницами гораздо быстрее сложных. Многие движения даже не приходилось специально разучивать без музыкального сопровождения. Более ж сложные, быстро сменяющиеся упражнения давались всем участницам с трудом, однако, после овладения ими доставляли огромную радость и чувство удовлетворения.

Таким образом, гипотеза о том, что использование на занятиях по оздоровительной физкультуре музыкальных произведений композиторов-классиков будет способствовать быстрому формированию у занимающихся пожилого возраста новых двигательных умений и навыков подтверждается на основании субъективных показателей, т.е., результатов опроса. Во время наблюдений на занятиях были отмечены улучшение в эмоциональном состоянии занимающихся и общем их самочувствии, повышение интереса к занятиям физкультурой, а также повышение интереса к здоровому образу жизни. Классические музыкальные произведения, используемые на занятиях ОФК с лицами пожилого возраста имеют яркий положительный эмоциональный отклик у занимающихся. Основное значение в качестве и скорости овладения пожилыми людьми новыми двигательными навыками

имеет возраст, состояние здоровья и двигательный опыт участников, а также вовлеченность в здоровый образ жизни и регулярность занятий.