

ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Карпушина Л.П., Паршина Л.Г.

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», Саранск, e-mail:lkarpushina@yandex.ru

Современные процессы модернизации подготовки педагогов в вузе ориентируют педагогическую науку на поиск оптимальных путей совершенствования системы физического образования и сохранения здоровья студентов. Профессия будущих учителей и педагогов связана с функциональной устойчивостью организма к психологическим стрессам, в связи с чем современная общая физическая подготовка студентов педагогических вузов должна быть направлена не только на умение владеть своим телом, координировать и выполнять необходимые двигательные действия в процессе жизнедеятельности, но и на нормализацию душевного и психологического здоровья средствами музыкально-ритмического воздействия, что является залогом будущей активной педагогической деятельности. Авторы рассматривают физическую подготовку студентов педагогических вузов в контексте единства их духовного и телесного, психического и физического начал. Реализация в теории и практике физического образования научных знаний из области музыковедения, музыкальной психологии, музыкотерапии открывает новые возможности для совершенствования общей физической подготовки студентов педагогических вузов. Накопленные современные научные данные подтверждают учения предыдущих поколений о музыке как о мощнейшем источнике энергии, влияющем на психологическое и физическое здоровье человека. Эффект влияния музыки на здоровье человека мы видим в нормализации ритма дыхания, пульса, артериального давления, температуры тела, снятии мышечного напряжения и улучшении функционального состояния организма. В статье представлены педагогические условия, направленные на совершенствование общей физической подготовки студентов на основе восприятия музыки.

Ключевые слова: музыка, ритм, музыкальное восприятие, общая физическая подготовка студентов педагогических вузов

VALUE OF MUSIC IN IMPROVEMENT OF GENERAL PHYSIKAL TRAINING OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITIES

Karpushina L.P., Parshina L.G.

FGBOU VO «Mordovian State Pedagogical Institute named after M.E. Evsev'ev», Saransk, e-mail: lkarpushina@yandex.ru

Modern processes of modernization of the training of teachers in the university orient pedagogical science on the search for optimal ways of improving the system of physical education and preserving the health of students. The profession of future teachers and teachers is related to the functional stability of the body to psychological stress, and therefore the modern general physical training of students of pedagogical universities should be aimed not only at the ability to own one's body, coordinate and perform the necessary motor activities in the process of life activity, but also on normalization mental and psychological health by means of musical-rhythmic influence, which is the guarantee of future active pedagogical activity. The authors consider the physical preparation of students of pedagogical universities in the context of the unity of their spiritual and physical, mental and physical principles. The realization in the theory and practice of physical education of scientific knowledge in the field of musicology, musical psychology, music therapy opens new opportunities for improving the overall physical training of students in pedagogical universities. Accumulated modern scientific evidence confirms the teachings of previous generations about music as a powerful source of energy that affects the psychological and physical health of a person. The effect of music on human health is seen in the normalization of the rhythm of breathing, pulse, blood pressure, body temperature, relieving muscle tension and improving other symptoms of the body. The article presents pedagogical conditions aimed at improving the overall physical training of students on the basis of music perception.

Keywords: music, rhythm, musical perception, general physical training of students of pedagogical universities

В современных условиях возрастает роль сохранения здоровья и физического совершенствования студентов. Система общей физической подготовки в педагогическом

вузе должна быть основана на мотивации студентов к здоровому образу жизни, оказании помощи в развитии у них физических качеств и психологической выносливости. Музыка, наделенная среди множества своих функций прикладным значением в организации физкультурно-оздоровительной деятельности людей, способна оказывать психофизиологическое воздействие на человека в процессе ее восприятия. Грамотно подобранные музыкальные произведения будут не только создавать благоприятные условия для совершенствования физической подготовки, но и стимулировать положительное отношение студентов к физической культуре и спорту, оказывая благоприятное влияние на эмоциональную сферу.

Цель исследования – обосновать значение музыки в совершенствовании общей физической подготовки студентов педагогических вузов.

Материал и методы исследования

В исследовании использовались методы теоретического анализа проблемы на основе изучения музыковедческой и психолого-педагогической литературы, реферирование, метод системного анализа и синтеза.

Результаты исследования и их обсуждение

Общая физическая подготовка студентов связана с процессом развития их физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и двигательных способностей, необходимых в жизни и занятиях спортом. Вместе с тем Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов отмечают, что термин «физическая подготовка» отражает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Авторы учебного пособия по теории и методике физического воспитания и спорта считают, что каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования к его физическим и психическим качествам, а также к прикладным навыкам [1].

Будущая профессия студентов педагогических вузов связана с образованием и воспитанием детей и включает обучающую, воспитательную, организаторскую, пропагандистскую, управленческую, консультационно-диагностическую деятельность и деятельность по самообразованию. Законодательство, предусматривая льготы работникам просвещения по выслуге лет, отмечает сложные обстоятельства и условия труда учителей. Прежде всего профессия будущих учителей и педагогов связана с функциональной устойчивостью организма к психологическим стрессам. Современная общая физическая подготовка студентов педагогических вузов должна быть направлена не только на умение владеть своим телом, координировать и выполнять необходимые двигательные действия в процессе жизнедеятельности, но и на нормализацию душевного и психологического здоровья. Одним из средств успешного совершенствования общей физической подготовки

студентов, нормализации душевного и психологического здоровья является музыка. Как отмечает Т.Т. Ротерс, органическое и неразрывное единение духовно-эстетической, телесно-эстетической и внешней художественно-выразительной сущности человека является залогом его всестороннего развития [2].

Физически крепкое тело студентов педагогического вуза является основой духовного здоровья будущих педагогов. Об этом гласит известное с давних времен латинское выражение «*Mens sana in corpore sano*», означающее, что «в здоровом теле – здоровый дух». Вместе с тем философы Древней Греции высказывали представления людей своего времени о нерасторжимой связи души и тела, о гармонии души как основе телесного здоровья. Большое значение они придавали музыке как средству, исцеляющему душу. Музыка способна создавать атмосферу радости, удовольствия, благоприятного психологического климата для развития выносливости во время выполнения физических упражнений. С помощью музыкального искусства можно снять нервное напряжение, уменьшить болевые симптомы при физической нагрузке, задать темп исполнения упражнений, создать эмоционально-комфортную атмосферу, что будет способствовать устойчивому положительному отношению студентов к физической культуре и спорту.

Исторически сложившаяся устойчивая взаимосвязь физической подготовки с музыкальным искусством является веским аргументом вышеизложенного. В Древней Греции мусическое воспитание, основанное на господстве музыкального образования, сочеталось с гимнастическим и было направлено на формирование такой добродетели, как «калокагатия» (гармония души и тела). Этическое учение Пифагора об эвритмии понималось как способность человека находить верный ритм во всех жизненных проявлениях, что нашло отражение в подборе мелодий и ритмов, с помощью которых оказывали влияние на души молодых людей [3]. Платон, высказывая мысль об идеалах и разностороннем воспитании молодого поколения, в трактате «Государство» отмечает, что необходимо обеспечить «для тела гимнастику, для души музыку» [4, с. 42]. Древнегреческий философ также считал, что мусическое и гимнастическое воспитание должны соответствовать друг другу, поскольку они не самоцель, а направлены на совершенствование души [5]. По мнению Платона, «музыкальные ритмы и лады обладают способностью делать души людей сообразными им самим» [3, с. 14]. В Индии и в Китае «древние врачи широко использовали музыку в качестве лечебного средства» [3, с. 18].

В Средние века была распространена теория аффектов, которая «изучала воздействие различных ритмов, мелодий и гармоний на эмоциональное состояние человека» [3, с. 17]. С 1426 г. во Франции студенты медицинского факультета, получая звание доктора, должны были пройти аттестацию по различным видам искусства [3]. В XVII–XIX вв. различные

аспекты воздействия музыки на человека рассматривали философы, музыканты, ученые (И. Кунау, А. Кирхер, И. Маттесон, Г. Гельмгольц, К. Штумпф и др.). С конца XIX в. получили развитие принципы целостности восприятия, развиваемые в гештальт-психологии. XX в. связан с подъемом интереса ученых к исследованиям в области музыкотерапии (Л.А. Батурина, Л.С. Брусиловский, И.М. Гринева, М.Р. Могендович, В.Б. Полякова, С.В. Шушарджан и др.). «В 2008 г. в России была зарегистрирована Национальная ассоциация музыкальных терапевтов (НАМТ), возглавляемая С.В. Шушарджаном» [3, с. 24].

Музыка состоит из звуков. Звук – это физическое явление, основанное на колебании воздуха или упругого тела. Волны, образуемые при извлечении музыкального звука, распространяются в пространстве и создают механические колебания, внешне не заметные, но слышимые. Очень сильное извлечение звука может создать такую ударную волну, что изменятся давление, температура, плотность вещества окружающей среды [6]. При этом мы можем наблюдать разрушительное воздействие звуковой волны. Звуковая волна воздействует на воздух, воду, твердые тела, землю, живые организмы и, конечно, на человека. Вместе с тем большое значение на психологическое и физиологическое состояние человека оказывает уровень громкости звучания музыкального произведения, на что нужно обращать внимание при использовании музыкальных произведений.

Накоплены современные научные данные, подтверждающие учения предыдущих поколений о музыке как о мощнейшем источнике энергии, влияющем на психологическое и физическое здоровье человека. Положительное влияние музыки на все системы организма учеными подтверждено экспериментально [7]. Выдающийся психоневролог, академик В.М. Бехтерев, основоположник музыкотерапии в России, считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость. Совпадение образной сферы музыкального произведения с настроением слушателя оказывает сильное впечатление, а произведения, дисгармонирующие с настроением, могут вызывать раздражение [7].

Эффект влияния музыки на здоровье человека исследователи (Л.А. Батурина, Л.С. Брусиловский, И.М. Гринева, М.Р. Могендович, В.Б. Полякова, С.В. Шушарджан, Р.С. Шушарджан и др.) видят в нормализации ритма дыхания, пульса, артериального давления, температуры тела, снятии мышечного напряжения. Современные ученые отмечают взаимосвязь между психологическим и физическим состоянием человека («mind-body connection» – связь разума и тела). Установлено, что впечатления индивида, его настроение и душевное состояние напрямую влияют на его иммунную систему. Хронические стрессы понижают иммунитет организма, что делает его более восприимчивым к разнообразным вирусам.

Важнейшим средством воздействия музыки на человека философы Древней Греции считали ладовую основу мелодии – принцип организации звуков между собой в определенную систему, влияющий на эмоциональную окраску музыки. Так, дорийский лад, по их представлениям, стимулировал воспитание стойкости и мужественности; лидийский – благородства, самообладания, фригийский лад воспринимался как неуравновешенный и возбуждающий, и т.п. [3]. Большое значение придавалось тембрам – окраске звуков, которая меняется в зависимости от особенностей голоса или инструмента. Аристотель считал, что ритм и мелодия изменяют душевное настроение. Платон обозначал, что «...ритм и гармония несут с собой благообразие, а оно делает благообразным и человека, если он правильно воспитан...» [8].

Ритм – одно из средств музыкальной выразительности. Он присущ многим жизненным процессам и явлениям. В музыкальном словаре ритм определяется как «временная организация музыки», в более узком значении – «последовательность длительностей звуков, отвлеченная от их высоты» [9, с. 463]. В спортивном словаре существует определение ритма движений. Ритм движений является важным показателем при исследовании техники спортивного движения. На равномерном чередовании элементов движений и усилий во времени и пространстве основано выполнение физических упражнений. Э. Курт отмечал, что сущность ритма заключается в стремлении вперед, заложенном в нем движении и настойчивой силе [9, с. 463].

На основе чередования длительностей звуков и пауз в музыке образуется своеобразный, индивидуальный для каждого музыкального произведения ритмический рисунок. Ритмическую форму также образуют акценты, паузы или цезуры (небольшие остановки в музыкальном построении), разделяющие музыкальный процесс, разворачивающийся во времени, на ритмические единицы различных уровней. Ритмическая сторона музыки регламентируется метром (равномерным чередованием сильных и слабых долей в музыке). Ритмический рисунок подчеркивает эмоциональное воздействие и динамическую окраску музыкального произведения [9].

Восприятие ритма основано на смене эмоционального напряжения и разрешения, что является основополагающим моментом любых ритмических структур. Мелкие ритмические членения воспринимаются при сопоставлении по величине с такими физиологическими периодичностями, как дыхание и пульс, которые являются прообразами двух типов ритмических структур. Дыхательный (респираторный) ритм имеет ясное членение на периоды и их фазы (вдох и выдох). Величина периодов в широких пределах может отклоняться от нормы на 3–4 секунды [9, с. 463]. Дыхание по сравнению с пульсом менее автоматизировано и ближе к эмоциональным истокам ритма. Дыхание лежит в основе

речевой и музыкальной фразировки, определяя величину основной ритмической единицы – колона, фразы или «ритма» (А.Ф. Львов, М. Люсси).

Присоединение к респираторному ритму пульсации усиливает моторный резонанс, входящий в ритмическую эмоцию. Пульсация выделяет преобладание повторности над разграниченностью и оформленностью периодов. Завершение периода в данном случае отмечено новым импульсом для дальнейшего развития. Пульс и шаг являются субъективными измерителями времени, достигающими наибольшей точности по соотношению с безударными промежутками в 1–0,5 секунды [9, с. 463].

Использование музыкального сопровождения и его влияние на занятия физической культурой рассматривалось в работах Л.Я. Дорфман, В.Г. Желнерович, Ю.Г. Коджаспирова, С.И. Кулагина, Ю.В. Смирновой и др. Исследователи отмечают, что при использовании музыкального сопровождения в процессе выполнения физических упражнений музыкальный ритм влияет на технику спортивного движения и стимулирует ее.

Музыка воспринимается органами слуха и, преобразуясь в нервный импульс, по нервным путям поступает в гипоталамус. Гипоталамус, воспринимая импульс, трансформирует его в эмоциональное переживание и синхронизирует биоритмы человека. Восприятие ритма при выполнении физических упражнений основано не только на восприятии темпа (скорости исполнения), акцентов и ритмического рисунка мелодии, но и рассматривается как эмоциональное переживание. Научно доказано, что «звуковые волны при прослушивании музыки могут оказывать влияние на организм через эмоциональное восприятие» [10, с. 109]. Коллектив исследователей под руководством доктора биологических наук, профессора О.Н. Косолаповой отмечает, что «в основе адаптации организма человека к условиям окружающей среды лежит синхронизация собственных эндогенных ритмов с внешними периодическими ритмами» [10, с. 106]. При восприятии классической, медленной, спокойной музыки организм человека положительно реагирует на музыкальное воздействие, а «тяжелая» современная музыка (хард-рок, техно, рейв и т.п.) оказывает негативное влияние [10].

Таким образом, музыка активно воздействует на человека благодаря восприятию, которое является непосредственным чувственным отражением действительности в сознании, способностью различать и усваивать явления внешнего мира в особой, художественной форме. Музыкальное восприятие не только представляет собой познавательную деятельность, связанную с мышлением, вниманием, памятью, но и сопровождается эмоционально-духовным переживанием, нравственным очищением в результате душевного потрясения, что в античной философии обозначалось словом «катарсис» (Аристотель), а также с синхронизацией биологических ритмов человека с музыкальными.

Общая физическая подготовка студентов должна осуществляться с опорой на музыку с учетом ее сущностных характеристик и функций. Музыковеды выделяют такие функции музыкального искусства, как коммуникативная, познавательно-просветительская, воспитательная, идеологическая, организующая, мобилизующая, терапевтическая, эстетическая, общественно-преобразующая, личностно-преобразующая и др. [11].

Рассмотрим значение отдельных функций музыкального искусства, которые имеют существенное значение в процессе общей физической подготовки студентов. Одной из основных функций музыкального искусства является *эстетическая*, та, что предоставляет человеку удовольствие, активизирует жизненный тонус и является предметом наслаждения и развлечения. Эстетическая функция музыки связана с воздействием на эмоциональную сферу человека и соотносится с перцептивным уровнем психики, с восприятием звукового и метроритмического материала, а также способами его организации. Эта та музыка, которая отвлекает от усталости, создает благоприятный психологический климат для тренировок и соревнований, является своеобразным украшением проведения спортивных мероприятий. Можно предложить следующий музыкальный репертуар: для снятия подавленного, угнетенного состояния, настроения («К радости» Л. Бетховена, «Прелюдия до минор» Ф. Шопена); расслабляющее действие оказывают произведения П.И. Чайковского «Сентиментальный вальс», К. Сен-Санса «Лебедь», С. В. Рахманинова «Концерт № 2» (начало второй части), Ф. Шопена «Ноктюрн фа мажор» (первая часть), «Ноктюрн ре-бемоль мажор»; бодрому настроению способствует прослушивание музыкальных произведений Д.Б. Шостаковича («Праздничная увертюра»), Ф. Листа (финал «Венгерских рапсодий» № 6, 10).

Организирующая и мобилизующая функции музыки связаны с призывом человека к определенному действию. Роль такой музыки направлена на активизацию к совместной деятельности выполнения синхронности движений, создание комфортных условий с психологической точки зрения для физической подготовки студентов. Музыкальные произведения, используемые для организации сплоченности во время проведения физической подготовки, должны быть наделены четкими ритмическими акцентами, позволяющими улавливать импульсы синхронизации движений. Мобилизующая функция музыки нацелена на активизацию физических и духовных сил участников спортивной деятельности в интересах полной реализации их потенциала во время проведения физической подготовки. Так, например, начальные фанфарные призывы фрагмента произведения П.И. Чайковского «Итальянское каприччио» позволят активизировать участников в начале спортивного мероприятия и настроить на совместную физическую

деятельность. Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд выделяют музыку как один из факторов, обуславливающих внутреннюю мотивацию выполнения спортивных заданий [12]

Компенсующая функция направлена на восполнение и смену впечатлений эмоциональной насыщенности жизни. Компенсующая функция связана с возмещением эмоций после сильных физических нагрузок, с расслаблением или восстановлением эмоционального тонуса. Значение такой музыки – поддерживать духовное равновесие человека, стать основой для становления физического и психологического здоровья. Эта музыка несет в себе совершенно новый эмоциональный настрой. Прежде всего это релаксирующие музыкальные произведения, позволяющие восстановить эмоциональный фон после физической активности (А.П. Бородин «Ноктюрн из Второго струнного квартета», Ф. Шопен «Этюд ми-мажор (крайние части)»; Ф. Шуберт «Ave Maria», К. Сен-Санс «Лебедь»).

Прикладная и функциональная музыка призвана выполнять определенные общественные функции, отличные от собственно художественных задач. Современное прикладное значение музыки связано с позывными, сигналами, фанфарами, несущими иллюстративные задачи, а также с музыкой, сопровождающей марши, парады, построения, награждения и др. Эта функция музыки направлена на повышение эффективности спортивных занятий в тех видах спорта, которые с музыкой в обыденном понимании не связаны (например, в различных видах борьбы, легкой и тяжелой атлетике, велоспорте, конькобежном спорте и др.) [13].

Терапевтическая функция музыки направлена на коррекцию эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, снижение уровня боли. Отечественные и зарубежные исследователи (Ш. Гордон, Д. Кемпбелл, Ф. Раушер, Ф. Роше, С.В. Шушарджан и др.) отмечают эффект терапевтического воздействия от классических произведений.

В процессе исследования выявлены педагогические условия, благоприятные для совершенствования общей физической подготовки студентов на основе музыкально-ритмического воздействия: систематическое использование музыкального сопровождения на спортивных мероприятиях и занятиях физической культурой, четкое определение функции и цели использования музыкального сопровождения; опора на шедевры музыкального искусства прошлого и современности, несущие в себе нравственные ценности и эстетические идеалы (образцовые произведения, сочиненные по правилам красоты, логической ясности замысла, стройности и законченности композиций); учет при выборе музыкального произведения интенсивности проводимой физической нагрузки (соотношение метроритмической организации музыкального произведения во взаимосвязи с нормативной

частотой дыхательной и сердечно-сосудистой систем); необходимость частой смены музыкального фона, основанной на периодичности физической нагрузки как отдельной тренировки, так и последовательности занятий (продолжительное использование одних и тех же музыкальных произведений может вызвать утомление от навязчивости музыкального воздействия); учет эмоциональной окраски музыкального произведения (подбор ее в зависимости от активности и целенаправленности исполняемых упражнений во время проведения тренировок); использование релаксирующей музыки после интенсивной физической нагрузки для приведения в норму работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем; необходимость обсуждения со студентами вопросов, связанных с результатами научных достижений о влиянии музыки на занятия физической культурой и спортом, на физическое и психологическое здоровье [14].

Заключение

Система общей физической подготовки в педагогическом вузе должна мотивировать студентов к занятиям спортом, к здоровому образу жизни, обеспечивать развитие у них физических качеств, психологической выносливости в контексте единства духовного и телесного, психического и физического.

Использование музыки в ходе общей физической подготовки студентов педагогических вузов позволяет создавать атмосферу радости, удовольствия, благоприятного психологического климата, снять нервное напряжение, уменьшить болевые симптомы при физической нагрузке, создать эмоционально-комфортную атмосферу, что способствует устойчивому положительному отношению студентов к физической культуре и спорту. Музыкально-ритмическое воздействие имеет организующую, мобилизующую, терапевтическую, эстетическую, общественно-преобразующую, личностно-преобразующую функции.

Музыкально-ритмическое воздействие основано на восприятии нервной системой, головным мозгом, мускулатурой человека ритма, тембра, музыкальных интонаций и громкости исполнения. Используемое музыкальное сопровождение в процессе общей физической подготовки студентов оказывает воздействие на физиологические свойства организма, что повышает работоспособность, укрепляет здоровье, повышает устойчивость к стрессовым нагрузкам.

Изложенные выше педагогические условия (учет систематического использования музыкального сопровождения, интенсивности проводимой физической нагрузки при выборе музыкального произведения, эмоциональной окраски музыкального произведения, использование релаксирующей музыки после интенсивной физической нагрузки и т.п.)

будут способствовать совершенствованию общей физической подготовки студентов на основе музыкально-ритмического воздействия.

Статья подготовлена в рамках гранта на проведение научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям научной деятельности вузов – партнеров по сетевому взаимодействию (Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет и Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева)

Список литературы

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М. Академия. 2003. 494 с.
2. Ротерс Т.Т. Физическое совершенствование студентов в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания // Физическое воспитание студентов. №4. 2013. С. 73-76.
3. Петрушин В.А. Музыкальная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата. М. Юрайт. 2017. 380 с.
4. История педагогики и образования: учебник для СПО / Под общ. ред. Академика РАО А. И. Пискунова. М. Юрайт. 2018. 452 с.
5. Ильчук М.В., Сурков Н.В. «Государство» Платона – десять ступеней к совершенству: философское эссе. М. Центриздат. 2014. 240 с.
6. Белко А.Ф. Музыка для восстановления: сборник по музыкотерапии. Екатеринбург: ООО «Издательские Решения», 2016. 340 с.
7. Бехтерев В.М. Вопросы, связанные с лечебным и гигиеническим значением музыки // Обозрение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии. 1916. №3. С.105–124.
8. Платон Государство: эксклюзивная классика. [Электронный ресурс]. URL: <http://psylib.ukrweb.net/books/plato01/26gos01.htm> (дата обращения: 12.11.2018).
9. Музыка: энциклопедия / под общ. ред. Г.В. Келдыш. М. Большая Российская энциклопедия. 2003. 672 с.
10. Колосова О.Н., Мельгуй Н.В., Скрябина С.Н. Влияние звуковых волн на параметры сердечно-сосудистой системы человека // Наука и образование. 2015. №4. С.105–110.
11. Холопова В.Н. Музыка как вид искусства. М. Планета музыки. 2014. 320 с.
12. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.volley.ru/documents/497/p3/681> (дата обращения: 12.11.2018).
13. Шукшина Т. И., Бакулин С. В. Педагогические условия формирования готовности к личностным достижениям младших подростков во внеурочной деятельности спортивно-

оздоровительной направленности // Гуманитарные науки и образование. Саранск. 2017. № 4 (32). С. 121–128.

14. Шукшина Т. И., Замкин П. В., Мирошкин В. В., Паршина Л. Г. Формирование научно-педагогической компетентности у педагогических кадров в области физической культуры и спорта на основе актуализации научной деятельности студентов (из опыта работы Мордовского пединститута) // Теория и практика физической культуры. 2015. №10. С. 11–14.