

Ю В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров



**МУЗЫКАЛЬНОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ
В ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

Санкт-Петербург

Рецензенты:

В.Г. Фёдоров, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин РГПУ им. А.И. Герцена
Н.В. Казакевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена

Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров

С 50 Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: Учебно-методическое пособие.- СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2010. 107 с.

ISBN 978-5-8064-1318-6

В учебно-методическом пособии представлен большой теоретический и практический материал по вопросам применения музыкального сопровождения в занятиях физической культурой с различным контингентом занимающихся. Раскрыты функции музыкального сопровождения, цели и задачи использования в физической культуре и показано многогранное влияние музыки, воздействие различных средств музыкальной выразительности на организм и психику человека.

Авторами разработаны общие и частные требования к подбору музыкального сопровождения в зависимости от его типа. Рассмотрены возможности применения музыкально-танцевальной терапии в занятиях оздоровительной физической культурой. Приведены методические рекомендации для использования музыки в занятиях с различным контингентом занимающихся. Пособие включает контрольные вопросы по изложенному материалу, тестовые задания, а также различные музыкально-ритмические задания и музыкально-подвижные игры.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для специалистов по физической культуре, педагогов дополнительного образования, специалистов по фитнесу и ЛФК, учителей физической культуры и руководителей по физическому воспитанию дошкольных учреждений, преподавателей и студентов высших физкультурных и спортивных учебных заведений.

ББК 75.719.5я73

© Ю.В. Смирнова, 2010

© Е.Г. Сайкина, 2010

© Р.М. Кадыров, 2010

© Издательство РГПУ
им. А.И. Герцена, 2010

ISBN 978-5-8064-1318-6

Введение.....	4
Раздел 1. Общие сведения о музыке	7
1.1. Происхождение музыки её историческая взаимосвязь с физическими упражнениями.....	9
1.2. Средства музыкальной выразительности.....	26
1.3. Влияние музыки на организм и психику человека, возможности использования музыкально-танцевальной терапии в занятиях физической культурой.....	35
1.3.1 Специфические особенности воздействия средств музыкальной выразительности на человека.....	47
Раздел 2. Методические аспекты применения музыкального сопровождения в занятиях физической культурой	50
2.1. Требования к подбору музыкального сопровождения.....	51
2.2. Выбор и использование музыкального сопровождения в уроке физической культуры.....	58
2.3. Технология подбора музыкального сопровождения и составления композиции под музыку на основе структурного метода.....	63
2.3.1. Методические рекомендации использования музыки при занятиях физической культурой с детьми дошкольного и школьного возраста.....	67
2.3.2. Методические рекомендации к подбору музыкального сопровождения в занятиях оздоровительной физической культурой у девушек и женщин.....	74
Заключение	76
Контрольные вопросы	77
Список литературы	79
Приложения	85
Тестовое задание.....	85
Методика проведения подвижных игр.....	89
Музыкально-подвижные игры.....	96
Примерный план цикла оздоровительных занятий физической культуры психорегулирующей направленности с элементами музыкально-танцевальной терапии.....	104
Музыка, рекомендуемая для прослушивания при различных негативных эмоциональных состояниях.....	107

Современный этап развития физической культуры в России характеризуется поиском эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья населения, что обусловлено его существенным снижением в последние годы, причём – практически во всех возрастных группах и социальных стратах, что доказано данными официальной статистики и многочисленными научными исследованиями. При этом снижении интереса к традиционным занятиям физической культурой в данной ситуации играет свою, весьма существенную роль, усугубляя положение.

Таким образом, одной из приоритетных задач, требующих своего решения, стоящих перед отраслью физической культуры, является поиск инновационных технологий, которые сочетали бы в себе средства и методы комплексного оздоровления организма и психики, эмоциональной сферы человека, и, прежде всего, содействовали бы не декларативному, а реальному духовному и физическому развитию личности и формированию аксиологических ориентиров на достижение оптимального уровня здоровья и здоровый образ жизни. Следует особо подчеркнуть, что достижение этого результата возможно только лишь при условии заинтересованности самого объекта воздействия – человека, теми или иными видами двигательной активности.

В последние годы в нашей стране появился широкий выбор направлений занятий, способный удовлетворить разнообразные потребности индивида как в двигательной активности, оздоровлении организма и психики, так и в эстетических переживаниях в

соответствии с индивидуальными предпочтениями российских граждан разного возраста и социального статуса.

Немаловажную роль при этом играет то, что большое число современных направлений занятий физической культурой и новых видов спорта предполагает использование музыкального сопровождения. Это не только повышает их эмоциональность, но и, при грамотном использовании средств музыки, может содействовать решению оздоровительных задач.

Как показывает практика последних лет, музыкальное сопровождение применяется при выполнении физических упражнений в детских садах и школах, в занятиях различными видами спорта, во всём многообразии современных направлений физкультурно-оздоровительной деятельности – фитнес. Музыкальные произведения звучат на занятиях, уроках и соревнованиях, спортивных праздниках, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях, фитнес-конвенциях, фестивалях, конкурсах, шоу.

Музыкальное сопровождение в зависимости от цели применения способствует повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывает у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Его применение на занятиях способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избежать однообразия в проведении занятия, а также может ускорять процессы овладения техникой движения.

Однако, при всём очевидном положительном потенциале, музыка является весьма сложным, специфичным и многогранным инструментом воздействия на организм и психику человека. Неправильное её применение может не

только затруднять процесс выполнения физических упражнений, но и оказывать негативное влияние на психофизическое и эмоциональное состояние занимающихся.

Как показывает практика, многие педагоги и тренеры используют в занятиях и учебно-тренировочном процессе музыку, но этот процесс носит во многих случаях стихийный характер и не обеспечивает должного эффекта от этого мощного фактора воздействия на организм и психику человека.

Соответственно, грамотное использование музыкального сопровождения на физкультурных занятиях требует специальных знаний и является важной частью профессиональных умений специалиста по физической культуре и его профессиональной компетентности, что и предопределило необходимость создания данного учебно-методического пособия.

Авторский коллектив выражает благодарность рецензентам – доктору педагогических наук, профессору, заведующему кафедрой спортивных дисциплин РГПУ им. А.И. Герцена, Владимиру Геннадьевичу Фёдорову и кандидату педагогических наук, доценту кафедры гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена, Надежде Викторовне Казакевич за поддержку и труд по рецензированию данного учебно-методического пособия.

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О МУЗЫКЕ

Как указывал французский философ Э. Шартрь: «Своим существованием музыка побуждает нас искать смысл внутри себя...» [1]. Целью музыкального искусства является достижение равновесия тела и духа человека, воздействие музыки не только на духовное, психическое, но и физическое состояние человека.

Использование музыки в любых форматах занятий физическими упражнениями решает несколько задач, главными из которых являются следующие:

- содействовать всестороннему гармоничному развитию личности занимающихся через искусство как синтетическую форму человеческой жизнедеятельности, способ тренировки одновременно тела и души;
- способствовать в организации занимающихся в процессе занятий (при выполнении физических упражнений, различных перестроений, смене движений и места в зале);
- содействовать решению основных задач занятия и каждой его части;
- содействовать улучшению эмоционального фона на занятии и психоэмоционального состояния занимающихся.

Исходя из задач, можно выделить функции музыкального сопровождения на занятиях физической культурой (рис. 1):

- аксиологическую (ценностную) – формирование ценностного отношения к музыкальной культуре и культуре движения;
- эстетическую – формирование музыкального вкуса, эстетических переживаний образа и характера музыкального про-

изведения в единстве с движением, понимания красоты и эстетики выполнения движений в соответствии с музыкой;

- *организаторскую* – содействие более четкой организации проведения занятия и конкретных комплексов упражнений;
- *оптимизирующую* – содействие более эффективному решению задач занятия и каждой его части;
- *психорегулирующую* – содействие переключению и преодолению монотонии, снятию нервного напряжения и стресса, улучшению психологического состояния занимающихся и общего эмоционального фона на занятии, позитивного взаимодействия участников педагогического процесса (занимающихся и педагога, занимающихся в группе);
- *гедонистическую* – способствует получению занимающимися удовольствия от прослушивания музыкальных произведений, выполнения двигательных действий под музыку и от занятия в целом.

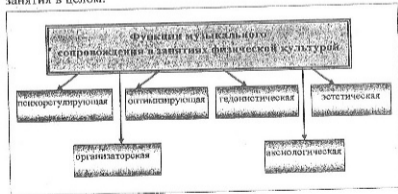


Рис. 1 Функции музыкального сопровождения в занятиях физической культурой

Наиболее значимыми среди указанных функций музыкального сопровождения являются психорегулирующая, оптимизирующая гедонистическая и эстетическая функции.

Столь широкий спектр задач и функций музыкального сопровождения на занятиях физической культурой обеспечивается разнообразием средств музыкальной выразительности и музыкальных форм во всём неисчислимом множестве вариантов их сочетаний, особенностями восприятия их человеком не только в зависимости от личного жизненного опыта, но и от исторически сформированных на протяжении тысячелетий на уровне подсознания архетипов и стереотипов.

Соответственно, перед тем, как определять роль и место музыкального сопровождения в занятиях физической культурой, необходимо рассмотреть общие сведения о музыке и дать определения основным понятиям.

1.1. Происхождение музыки и её историческая взаимосвязь с физическими упражнениями

История учит нас тому, что, как справедливо указывает А.Н. Зимина (2000), искусство является неотъемлемой частью человеческой деятельности, личность человека может полностью раскрыться и сформироваться лишь при помощи и участии искусства.

Нельзя недооценить роль музыки в духовной жизни человека, а также колоссальное значение в занятиях физическими упражнениями.

Музыкальное искусство, обладающее большой эмоциональной силой воздействия, способностью передачи тончайших оттенков человеческих чувств, содействует как познанию эмоционального мира других людей, так и самопознанию человека. Философы выделяют специфические особенности музыки как вида художественно-образного отражения действительности посредством эстетического понимания мира (Э.Р. Камрукова, 1997).

Искусство музыки возникло на заре человеческой цивилизации и явилось событием не менее значительным, чем когда-то произнесённое первое слово.

Ю.Г. Коджаспиров (1997) указывает, что первые объективные сведения об её использовании в жизни человека восходят к верхнему палеолиту, к ориньякской культуре (около 30 – 40 тысяч лет назад). Именно с этого времени в археологических находках вместе с простейшими орудиями труда – костяными и каменными топорами, ножами, иглами, начинают попадаться музыкальные инструменты – свистки, флейты, барабаны. О прикладном применении музыки в целях стимуляции двигательной активности человека этого периода свидетельствуют и изображения в палеолитических пещерах играющих, танцующих и охотящихся под музыку людей.

Музыка, как и каждый вид искусства, связана с деятельностью человеческого сознания. Являясь особой формой сознания, она закрепляет свои познавательные результаты такими средствами, как звуки.

Существует ряд гипотез о её происхождении – мифического, философского и научного характера. Процесс формирования музыки отразила античная мифология.

Мифы повествуют о греческих богах, которые и сотворили различные искусства, в том числе, и музыку.

Однако, по мнению Г. Бореева [46], в высшей степени вероятно, что греки получили свое знание о зарождении музыки от египтян, которые в свою очередь рассматривали Бога Гермеса как основателя искусства. Согласно легенде, этот бог сконструировал первую лиру, натянув струны на панцирь черепахи. Египетские Боги Осирис и Исида были покровителями музыки и поэзии. Выдающийся древнегреческий философ Платон, описывая эти античные искусства египтян, говорит, что они были такой возвышенной и одухотворенной природы, что только боги или богоподобные люди могли сочинить их. В мистериях (древних богослужениях) лира считалась секретным символом человеческой конституции: корпус инструмента представлял физическое тело, струны — нервы, а музыкант — дух. Играя на нервах, дух, таким образом, сотворил гармонию нормальной музыки, которая, однако, превращается в дисгармонию, если природа человека развращена.

В свою очередь, в Древней Греции, как указывает А.Ф. Лосев (2005), возникла легенда о Боге Пане и прекрасной нимфе Сиринге. В ней объясняется рождение многоствольной свистковой флейты (флейты Пана), встречающейся у многих народов мира. Согласно преданию, Бог Пан, погнавшись за прекрасной нимфой, потерял ее у берега реки и вырезал сладкозвучную свирель из прибрежного тростника, который зазвучал удивительным образом. В этот самый тростник была превращена богами испугавшаяся его прекрасная Сиринга, и именно её голос стал звучать при игре на этом музыкальном инструменте.

Древние китайцы, индусы, персы, израильтяне, также как египтяне и греки, создали свои мифы о происхождении

музыкального искусства и использовали вокальную и инструментальную музыку в своих религиозных церемониях.

Анализируя различные научные теории о первооснове музыкального искусства, можно отметить существенные расхождения во взглядах учёных.

Широкое признание получила «лингвистическая» теория происхождения музыки, в которой рассматривается интонационные основания музыки, связь ее с речью. Одна мысль об истоках музыки в эмоциональной речи высказывалась философ-гуманистом Жан-Жаком Руссо и Гербертом Спенсером: необходимость выразить торжество или скорбь приводила речь в состояние возбуждения, аффекта и речь начинала звучать, а позже, абстрагируясь, интонации речи были переложены на инструменты.

Другая теория – Чарльза Дарвина – рассматривает музыку как явление узкобиологического порядка, порождаемое половым подбором. Эта теория основывается на естественном отборе и выживании наиболее приспособленных организмов. Она даёт возможность предполагать, что музыка появилась как особая форма живой природы, как звуко-интонационное соперничество в любви самцов.

Однако, на наш взгляд, эти чисто физиологические объяснения происхождения музыки являются односторонними.

Наиболее объективно и полно отражает сложную сущность феномена зарождения музыкального искусства теория австрийского музыковеда конца XIX - начала XX века Рихарда Валлахека. По его мнению, музыка неразрывно связана с танцем, и главным элементом наиболее архаической музыки является ритм. На основе большого фактического материала он выводит происхождение музыки из «магических» танцев пантомимиче-

ского характера, имеющих большое производственное и сакральное значение для первобытных племён. Её подтверждением служат музыкальные культуры Африки, Азии и Латинской Америки, в которых доминирующая роль принадлежит телодвижениям, ритму, ударности, и преобладают ударные музыкальные инструменты [23].

Телесность музыки подчеркивают уже сами слова и термины, ее обозначающие. Так, древнеегипетское слово «петь» буквально обозначало «производить рукой музыку» и записывалось иероглифом в виде схематического изображения предплечья и кисти руки. Древнегреческие определения стихотворных ударений «арсис» и «тезис» происходили от движения ноги и обуславливались изначальным синкретизмом музыки, слова и телесного движения [50].

Всё вышеуказанное указывает на то, что музыкальный звук добывается только в результате физических мускульных усилий, что подтверждает неразрывное единство музыки и движения.

Многочисленные научные источники подтверждают, что с древнейших времён музыкальное искусство было неразрывно связано с выполнением тех или иных двигательных действий, физических упражнений, в первую очередь – танцев.

Известно, что все движения, почерпнутые человеком из окружающей природы – движений животных, птиц, деревьев, растений, и полученные в процессе трудовой деятельности, в древние времена назывались танцами.

Глубоко воспринимаемая ритмы природы, люди первобытного общества не могли не подражать им в своих танцах. Любовь, труд и обряд находили своё отражение в танцевальных движениях.

Изначально танец представлял собой комплекс, состоящий из мимики, жестикуляции, движений корпусом и ногами. На основании изучения археологических исследований было выявлено, что для первобытного человека он являлся важнейшей частью жизни и был составной частью обрядов. В танцах, изображающих животных, отрабатывались охотничьи приемы; танцем выражались моления о плодородии, о дожде и о других насущных нуждах племени.

Само существование самых разнообразных плясок – охотничьих, военных, тотемных и обрядовых было обусловлено магическим типом мышления древнего человека, который искал помощи и защиты у высших сил через ритуал.

Необходимыми условиями пляски являлись массовость, всеобщность и, безусловно, музыкальное оформление в виде ритмичных выкриков, которые позже переросли в простейшие музыкальные напевы, и звуков ударных инструментов – барабанов, там-тамов, а позже и других музыкальных инструментов.

Особое значение имели женские обряды, где, помимо танцевальных обрядов, связанных с культом плодородия, были широко распространены танцы, в которых женщины воплощались в образ того или иного полезного для племени растения. Образ создавался пластикой и рисунком танца и своеобразием музыки, отличавшейся большей мелодичностью, чем музыка мужских обрядов.

В дальнейшем происходило развитие как танцевальных движений, используемых в тех или иных танцах, так и музыкального искусства, которое стремительно обогащалось новыми созвучиями и новыми музыкальными инструментами.

Так, исторические источники указывают, что культура Древнего Египта была наполнена музыкой и танцев. Без них не

обходился ни один праздник древних египтян, где певцы и музыканты выступали с арфами, лютнями, барабанами, флейтами, цимбалами, трещотками и бубнами, а танцоры изумляли своим мастерством, кручеными прыжками и причудливыми изгибами тел.



Рис. 2 Фрагмент египетского танца

С появлением культа Бога Осириса танец стал ключевым элементом фестивалей, которые проходили в течение всего года.

Акт танца был неотделим от музыки: на изображениях в гробницах фараонов и храмах неизменно присутствуют танцовщицы или сопровождаемые группой музыкантов, или играющие на кастаньетах или колокольчиках в поддержку ритма. Анализируя изображения на древних фресках можно увидеть, что между древним танцем и акробатикой есть некоторое сходство отдельных элементов, дошедших и до наших дней [50].

Музыкальные и танцевальные выступления содержала в себе большая часть светской и религиозной жизни Древнего

Египта. Этот аспект жизни египтян запечатлен на пермопальных дощечках и каменных сосудах, которые указывают на важность музыки уже на самом раннем периоде древнеегипетской истории. Её значимость в повседневной жизни той эпохи подчеркивает огромное количество музыкальных инструментов, выставленных в музеях по всему миру.



Рис. 3 Фреска с изображением древнеегипетских музыкантов

Единение танцевального и музыкального искусства было присуще человечеству на всех континентах, в том числе, и Америке. Так, танцы, существовавшие на землях Перу во времена инков и дошедшие до наших дней – одни из древнейших в Южной Америке. Они, как и танцы других древних стран, были не просто сочетанием пластических движений, а обязательным элементом многочисленных религиозных ритуалов.

Все танцы древних инков были коллективными (в отличие от более поздних парных) и сопровождалась не только игрой на

музыкальных инструментах, но и песнем, солируя тем самым в себе все грани танцевального, музыкального и магического искусства.

Представляет интерес то, что отдельные древние танцы инков сохранились и до настоящего времени, некоторые из них до сих пор можно увидеть в далеких селениях гор Анд. Сохранились в них и древнейшие тотемические ритуалы – индейцы-исполнители выступают одетыми в шкуры животных, в ярких головных уборах из птиц и звериных масках пумы или священного ягуара.

Самый популярный и старинный танец, дошедший от инков до наших дней – уайно. Акомпаниментом к нему служит большой барабан бомбо и антары, при этом сами музыканты постоянно пританцовывают и совершают повороты на месте. Мелодии этого танца – традиционны, своеобразны и узнаваемы, но имеют множество вариаций, допуская и импровизацию [49].

Богатейшая культура Древней Индии также пронизана идеей единства духовного и телесного начал в человеке, что отражалось и в единстве физических упражнений с музыкой. Так, между 2000 и 1200 годами до н.э., как свидетельствует литературный памятник этой малоизвестной эпохи, сборник трактатов Аюр-Веда-Гараки, - коренное население Древней Индии располагало наиболее ценными традициями в области ритуальной оздоровительной гимнастики, танца и самообороны без оружия. (Л.Кун, 1982). Наблюдаемые жрецами во время медитаций и экстаза шаманских танцев органические и психические изменения в организме, вызываемых путем регулирования дыхания, легли в основу создания системы йоги.

При этом известно, что музыка применялась не только в процессе исполнения танцев, но и для введения человека в из-

менное состояние сознания (при медитации) в занятиях йогой. Отдельные ритуальные упражнения оздоровительной гимнастики также исполнялись под музыкальное сопровождение.

Как указывает Ю.Г. Коджаспиров (1997), одним из первых государств Древнего мира, узаконивших прикладное применение музыки в физическом воспитании подрастающего поколения в масштабах страны, была Спарта. В 663 году до н.э. некто Фалет завёз в Спарту из Крита гимнапедию (своеобразные специфические песни-пляски), под благозвучные мелодии которых выполнялись различные гимнастические упражнения, приемы борьбы и кулачного боя. По свидетельству древнегреческого историка Атеней, они исполнялись обнаженными атлетами в специальных школах – палестрах, в процессе выполнения физических упражнений в едином групповом ритме, управляемом музыкой. В первом тысячелетии до н.э. музыкальная стимуляция в спортивной деятельности всё более прочно входит в обиход Олимпийских и других массовых спортивных состязаний античного мира.

По мнению автора, массовое внедрение музыки в физическую культуру Спарты ранее других государств, по всей видимости, сыграло свою положительную роль в достижениях спартанских атлетов на Олимпийских играх в VII до н.э. Успешному примеру Спарты начинают следовать и другие государства.

С VI века до н.э. большую роль в развитии музыкальной стимуляции спортивной деятельности начинают играть представители и последователи пифагорейской школы.

Сам Пифагор, будучи выдающимся математиком своей эпохи, незаурядной личностью, имеющий большой список самых разнообразных заслуг, был еще и победителем Олимпий-

ских игр по борьбе и кулачному бою. Он всячески способствовал широкому внедрению музыки в физическое воспитание, причём, причём впервые в истории находил этому своеобразное научно-теоретическое обоснование. Следует отметить, что популярный в наши дни термин «теория» впервые возник в недрах орфического культа, проповедуемого пифагорейцами. Пифагорейцы внесли в дело музыкальной стимуляции дееспособности человека научно-обоснованные теоретические положения и логические дефиниции, практическое использование которых значительно повышало эффективность применяемых музыкальных воздействий.

Особый интерес представляет то, что в конкретных исследованиях они выявили объективную связь высоты музыкального тона с быстротой движений и количеством колебаний, закономерности диссонанса и консонанса.

В дальнейшем взгляды пифагорейской школы развивали известные философы Платон и Аристотель. Они тесно связывали всю систему государственного образования и воспитания с музыкальной стимуляцией. Эти взгляды стали весьма характерны для многих поколений древних греков, которые не мыслили ни физического, ни умственного воспитания без музыки.

Особую слабость древние греки питали к борьбе, которой они предпочитали заниматься под музыку, органично сочетая приятное с полезным. Борьба и музыка как средства воспитания гармонично развитых людей ценилось древнегреческими педагогами очень высоко.

При этом особое внимание следует обратить на то, что уже в те времена подбор и применение музыки начинает дифференцироваться в зависимости от специфики того или иного вида двигательной деятельности. Великий Сократ говорил:

«Часто то, что прекрасно для бегла, безобразно для борьбы, а то, что прекрасно для борьбы — безобразно для бегла: потому что все хорошо и прекрасно по отношению к тому, для чего оно хорошо приспособлено, и, наоборот, дурно и безобразно по отношению к тому, для чего оно плохо приспособлено», и греки великолепно пользовались этим теоретическим положением в своей спортивной практике.

Сведения о музыкальной стимуляции различных видов деятельности жителей древней Эллады содержатся в трудах Платона, Геродота, Лукиана, Эвклида и других древних учёных [27].

Так, Платон активно развивал идеи о необходимости использования музыки при занятиях физическими упражнениями. Он утверждал, что без помощи музыки гимнастика делает людей слишком грубыми и бездушными, в то время как органическое сочетание музыки и гимнастики позволит государству воспитывать идеальных людей, гармонично соединяющих в себе духовное и физическое совершенство, что было выражено в поэзии так называемой «калокагатии».

Римские завоеватели не внесли никаких изменений в основные элементы греческой физической культуры. Они сыграли определенную роль в ее распространении и сохранении, но не обогатили новыми мотивами. Римляне переняли некоторые общие идеи греческих теорий гигиенических движений, а игры, проводившиеся по образцу Олимпиад, включили в арсенал своих политических средств. Значительная часть писателей и историков той эпохи не понимала греческую физическую культуру либо сознательно искажала представление о ней. Физическая культура в государстве, достигшем наивысшей ступени развития в эпоху древнего мира, относится к

числу наиболее противоречивых проблем истории культуры. Именно здесь при рабовладельческом строе была армия, наилучшим образом подготовленная в физическом отношении. Беспрецедентными были масштабы и пышность состязаний, носивших характер народных развлечений. Однако, в Риме не было организованного школьного физического воспитания. Римский господствующий класс не чувствовал жизненной потребности в том, чтобы активно включаться в занятия спортом. Спорт вызывал некоторый интерес, но тех, кто участвовал в соревнованиях, презирали (Л. Кун, 1982).

В соответствии с изложенным, можно отметить, что музыка в древнеримской физической культуре использовалась не так широко, как в Греции, она сопровождала только танцы, большая часть которых уже не имели выраженного ритуального значения и носили светский, развлекательный, гедонистический характер.

Следующая за Древним миром эпоха Средневековья характеризуется существенным пересмотром отношения к вопросам телесности и духовности, и, соответственно, к физической культуре и музыке. Это связано, в первую очередь, с принятием странами Европы христианской веры, одним из основных догматов которой является идея разделения телесного и духовного, с выраженным приоритетом духовности. Соответственно, совершенствование тела признавалось недостойным истинного христианина.

Физическое воспитание приобрело выраженный военно-прикладной характер. Двигательная активность допускалась и приветствовалась либо в процессе трудовой деятельности (среди бедных слоев населения), либо в военной подготовке. И то, и другое было призвано служить обогащению слесарной и

духовной власти. Вопросам физического здоровья, и, соответственно, физического воспитания не придавалось должного значения. Ритуальные танцы были подвергнуты анафеме вместе с теми религиями, где они использовались.

Как указывают В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веременко (2006), разделение на душу и тело, признание тела «сосудом греха» привело к тому, что танец и телесность лишились статуса «священного», а ритуальная, сакральная функция танца была выхолощена, он всё больше становился развлечением.

Музыка же должна была служить новым идеям – сопрождению христианских богослужений.

Однако и в этот мрачный период развития человечества люди испытывали потребность в движении, в танце, что, конечно же, требовало музыкального сопровождения.

И благородные аристократы, и бедные простолодины – крестьяне и ремесленники, продолжали танцевать и учить своих детей танцам, которые, конечно же, у каждой социальной прослойки были свои: у народа – народные, у аристократии – балльные, которые зародились именно в эпоху средневековья.

Как можно отметить, обобщая мнение учёных-историков (Л. Куна, 1982; Б.Р. Голощапова, 2004 и др.), отличие от предыдущей, языческой эпохи заключалось в том, что на исполняемые в них движения налагались определённые ограничения в соответствии с изменившимися нормами средневековой морали, также следует отметить и то, что танцевать дозволялось теперь только по праздникам. Тем не менее, и те, и другие танцы, равно как и многие музыкальные произведения, их сопровождавшие, сохранились до наших дней.

В Средние века на первый план выходят его функция общения и психологической разрядки (катарсиса), что было необыкновенно важно в этот исторический период. Массовая история в обществе, вызванная чрезвычайной бедностью народных масс, феодальной раздробленностью, мелкими и крупными военными кампаниями, бесчисленными эпидемиями, уничтожившими множество людей по всей Европе, усугублялась действиями Святой Инквизиции.

Это накладывало свой отпечаток на специфику танца той эпохи, который стал, по сути, единственным способом выражения, выплёскивания несанкционированных, социально-нежелательных эмоций средством нерегламентированного общения.

Именно от Средневековья дошло множество историй о маниакальной одержимости танцем. Во время христианских праздников народ внезапно начинал петь и танцевать у храмов, мешая проходивших в них службах. Эти безумные танцы наблюдались во всех странах. В Германии он получили название «плясок святого Витта», а в Италии – «гарантелла». Известен также «Танец Смерти», распространившийся в Европе в XIV веке в периоды эпидемии чумы (В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веременко, 2006; Т.А. Шкурко, 2003).

Однако танец был не только необходимым средством разрядки, но и главным развлечением. Наибольшей популярностью пользовалась карола – танец-шестие. Средневековый танец оставался ещё во многом импровизированным действием. Народ любил хороводы, но устойчивых правил ещё не существовало.

Как указывает Т.А. Шкурко (2003), танец Средневековья многолик, и отношение к нему неоднозначное. Это народные

танцы, сопровождавшие все народные праздники и гулянья, тесно связанные с трудовой деятельностью крестьян и ремесленников.

Таков, например, французский народный танец бранль, родившийся в эпоху раннего Средневековья, изначально он назывался «бранль прачек» и «бранль батмачников». Тот же жанрерадостный бранль исполнялся и аристократией во время балов, маскарадов и турниров, но маера его исполнения стала другой: более чопорной, торжественно-церемониальной, менее темпераментной. Этот танец считается первоисточником балльных танцев (М.В. Васильева-Рождественская, 1987).

Кроме непрофессиональных светских и народных танцев, в Средневековье особое место занимает профессиональный танец, исполняли который жонглёры. Именно жонглёры, как указывает Т.А. Шкурко (2003), шел, водил обезьян, жонглировал, и, прежде всего, танцевал: руководил танцами и на сцене, и в замке, обучал танцам и знать, и простых людей.

Эпоха Возрождения способствовала бурному развитию всех областей науки и искусства своего времени, однако возвращение музыки в процесс физического воспитания (за исключением, опять таки, танцев) несколько тормозилось.

Это было связано с тем, что, во-первых, сама традиция неразрывной связи физических упражнений с музыкой была уже утрачена, во-вторых, перемены в европейском обществе, стремительный рост экономики, машинизация производства требовали развития определённых избранных двигательных умений и навыков работников в краткие сроки, и, в-третьих, девушки и женщины, в физическом воспитании которых музыка имела немаловажное значение, к занятиям физическими упражнениями допущены не были.

Однако, бурный расцвет танцевального искусства, появление таких прекрасных танцев, как полонез, вальс, галоп, мазурка и множества других, отличающихся темном, характером движений, безусловно, нуждался в своем музыкальном сопровождении и огромное количество музыкальных произведений гениальных композиторов той эпохи, сохранившихся и исполняемых в наши дни, служат тому подтверждением.

Следует особо отметить, что, хотя эпоха Возрождения имела свои безусловные достижения, в частности, важным новшеством явилось то, что в 1661 году королём Франции Людовиком XIV была учреждена Королевская академия танца, в этот исторический период не удалось создать такую стройную систему физического и нравственного воспитания, которую подарила человечеству Древняя Греция. Соответственно, и музыка сопровождала только один вид физических упражнений – танцы.

Таким образом, можно констатировать, что в течение 15 веков, разделявших Древнюю Грецию и XIX век, традиции использования музыки в физической культуре и спорте были в значительной мере утрачены. Однако, в связи с некоторым снижением привлекательности занятий физическими упражнениями, постепенно стала происходить реконструкция традиции использования музыки.

Так, например, Мирослав Тырш, главный создатель сокольской гимнастики, начал впервые использовать музыку при выполнении вольных упражнений с предметами. В дальнейшем традиция музыкального сопровождения занятий гимнастикой стала отличительной чертой этого вида спорта практически во всех её разновидностях.

В настоящее время музыка активно используется не только в спортивной и художественной гимнастике, но и в таких видах спорта как фигурное катание, синхронное плавание, в новых видах спорта – спортивной аэробике, черлидинге, аэробитнесе, бодибилдинге и многих других.

Занятия по современным оздоровительным направлениям физической культуры также проводятся под музыкальное сопровождение, что в существенной степени способствует интересу и привлечению к ним многих людей.

Обобщая изложенное можно констатировать, что древняя традиция использования музыки в физической культуре и спорте возродилась и даёт свои положительные результаты в физическом, духовном, нравственном, эстетическом воспитании человечества.

1.2. Средства музыкальной выразительности и их двигательная интерпретация

Музыка – это вид искусства, который отражает действительность и воздействует на человека посредством осмысленных и особым образом организованных по высоте и во времени последовательностей звуков разной длительности, высоты, громкости, тембра, ритма, тональности, созданных человеком и воспроизводимых на музыкальных инструментах или человеческим голосом.

Содержание музыки передается совокупностью средств музыкальной выразительности. К ним относятся: мелодия,

ритм, лад, темп, размер, регистр, динамические оттенки, структура музыкального произведения.

Наиболее важными из них являются ритм и мелодия, по праву называемые «королём и королевой» музыкального искусства.

Музыка, как и любой вид двигательной деятельности, имеют такой важный общий параметр как протяжённость во времени и ритмическая основа.

Ритм — это организованная последовательность звуков различной длительности во времени. Они бывают различной длительности и обозначаются нотными знаками, являющимися своеобразными единицами музыкальной речи.

За единицу измерения принята целая нота. Она длится четыре счёта. Остальные ноты – ее доли: половина, четверть, восьмая, шестнадцатая и т.д. (рис. 4).

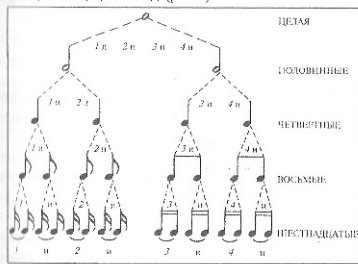


Рис. 4 Соотношение длительностей музыкальных звуков

Длительность звука имеет довольно относительное понятие. Так, половинная или даже целая нота быстрого музыкального произведения, используемого для упражнений бегового характера, будет на слух восприниматься как более короткая в сравнении с четвертью в марше или даже восьмой в медленном вальсе или гавоте.

Не менее важным средством музыки является *пауза*. Она является своеобразным «знаком молчания» и может длиться столько же, сколько и любая нота, то есть, существует целая, половинная, четвертная, шестнадцатая и т.д. паузы, во время которых звуки замолкают (рис. 5).



Рис. 5 Паузы

Паузы имеют большое художественное значение в выражении чувств и эмоций, образа музыкального произведения и также должны учитываться в движении, где могут передаваться

как внезапной остановкой движения, приятным той или иной позой.

В музыке очень редко встречается ритм, состоящий из звуков одинаковой длительности. Организованное сочетание длительностей звуков называется *ритмическим рисунком*. Он не зависит от высоты звуков или их силы. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами, и др.).

Чередование сильных и слабых долей через равные промежутки времени (через одну или две слабые доли) принято называть *тактом*. Такты бывают разного размера.

Непрерывно повторяющаяся последовательность акцентированных и неакцентированных равнодлительных ритмических единиц (отрезков времени) называется *метр*. Он применяется для организации музыкальных звуков различной силы звучания (тяжести).

Музыкальный размер — это метр, доля которого выражена определенной ритмической единицей. Он организует звуки во времени. В записи музыкальный размер обозначается в виде дроби. Цифра, стоящая в числителе, указывает на количество долей в каждом метре (такте), знаменатель обозначает длительность этих долей.

Как указывают Т.Т. Ротерс (1989), Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирдьева (2001) и ряд других исследователей, для занятий физическими упражнениями наиболее удобны музыкальные размеры $2/4$, $3/4$, $4/4$. При выполнении общеразвивающих упражнений подсчет ведется только по сильным долям, а при марше и танцевальных шагах — по сильным и слабым. Например, $2/4$ — две доли (сильная и слабая), $3/4$ — три доли (сильная и две слабые), $4/4$ — четыре доли (первая — сильная, третья — относительно сильная, вторая и четвертая — слабые).

Полька, галоп и т.п. относятся к музыкальному размеру $2/4$, вальс, мазурка — $3/4$, марши — $4/4$. Размеры $4/4$ и $6/8$ называются сложными, так как в них кроме основного акцента на первую долю есть еще одна — относительно сильная доля.

Необходимо помнить, что многие музыкальные произведения начинаются со слабой доли, а не с полного такта (с сильной доли). Такой такт называется затактом и должен быть учтен при выполнении двигательного действия.

Счет во время выполнения упражнения можно вести по тактам (например, в вальсе) или по четвертям. В случае, когда на каждую четверть такта движения делаются разные, считать по четвертям обязательно. При выполнении отдельных танцевальных движений счет может вестись и по восьмым (раз-«и»).

С целью закрепления восприятия музыкального размера выделяют сильные (акцентированные) и слабые (неакцентированные) доли такта. При обучении занимающихся это делается посредством хлопков, притопов, акцентированной ходьбы, сочетания хлопков с ходьбой.

Музыкальный метр, ритм содействуют в процессе занятий физическими упражнениями воспитанию умения применять различные по амплитуде, длительности и интенсивности движения, сочетать их во времени и пространстве. Вместе с тем они положительно влияют на развитие сложной координации, ориентировки в пространстве, быстроты реакции и других важных качеств.

Мелодия является важнейшей основой музыки. Она представляет собой художественно осмысленный ряд музыкальных звуков, определенным образом организованных во времени и воплощает различные образы и состояния, что составляет идейно-эмоциональное содержание музыкального произведения.

Разнообразие мелодии передается *направлением мелодических рисунков*, которые условно делятся на восходящий, нисходящий, волнообразный и ровный. Они воспроизводятся движением рук или всего тела: *на восходящую мелодию* выполняются движения вверх и «от себя», *на нисходящую* — наоборот, движения к низу, «к себе». На волнообразный мелодический рисунок следует чередовать движения вверх и вниз, и наоборот. Особого внимания требует *характер исполнения музыкального произведения*: слитно или отрывисто. *Слитное исполнение* используется при выполнении плавных, широких, волнообразных движений; *отрывистое* — при выполнении резких, коротких движений.

Следует учитывать, что высота звуков может также быть отражена в понятии *регистр*. Существуют три музыкальных регистра: *высокий, низкий и средний*.

Огромное значение для отражения характера и образа музыкального произведения имеет *лад*. Ладов существует несколько — лидийский, фригийский, ионийский и др., но основными и наиболее часто встречающимися в современной музыке являются *мажорный и минорный* лад. Мажор обыкновенно употребляется для выражения веселого, бодрого, серьезного, возвышенного, минор же для выражения ласки, грусти и нежности. Однако, большое значение для того, как будет восприниматься настроение музыкального произведения, имеет *сочетание лада и темпа*.

Темп — это скорость исполнения музыкального произведения. В наиболее общем виде он может быть разделен на медленный, умеренный и быстрый. Каждая разновидность темпа в значительной степени определяет характер музыкального произведения. Произвольное его изменение может полностью исказить замысел композитора.

Как и в музыке, в занятиях физическими упражнениями темп является важным средством выразительности движения. В *медленном темпе* движения выполняются широко, тяжело, с большой амплитудой. Он также применяется для статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям. *Умеренный темп* используется для сопровождения спокойных, сдержанных и подвижных движений, большинства общеразвивающих, танцевальных, прикладных упражнений. *Быстрый темп* нужен для быстрых и очень быстрых движений, выполняемых с небольшой амплитудой: бег, подскоки и др. Постепенное изменение темпа (замедление или ускорение) в движениях способствует большей выразительности.

При определении настроения и характера музыкального произведения учитываются два компонента – активность и знак переживания (положительный или отрицательный), таким образом, отражение различных эмоциональных состояний возможно при помощи модели, изображенной на рисунке 6.



Рис. 6 Отражение эмоциональных состояний в сочетании лада и темпа музыкального произведения

Таким образом, как указывает В.И. Петрупин (1999), можно определить следующие настроения, выражаемые сочетанием лада и темпа музыки:

I. Медленный темп + минорная окраска – характер музыки задумчивый, печальный, грустный, унылый, скорбный, трагичный.

II. Медленный темп + мажорная окраска – характер музыкальных произведений созерцательный, спокойный, уравновешенный.

III. Быстрый темп + минорная окраска – характер музыкальных произведений направленно – драматический, взволнованный, страстный, протестующий, мятежный, наступательно-волевой.

IV. Быстрый темп + мажорная окраска – музыка радостная, жизнеутверждающая, веселая, ликующая.

Таким образом, можно любое музыкальное произведение расположить в системе таких координат. Однако, данная интерпретация является условной, так как выражаемые в музыке образы могут отражать сложный комплекс различных эмоций и оттенков.

Следующим средством музыкальной выразительности является динамика, что в переводе с греческого означает «сила». Все, что касается силы, громкости звучания, относится к динамическим оттенкам музыки. Они придают музыкальному произведению более выраженный образ, характер, дополняют и раскрывают содержание. Динамические оттенки музыкального сопровождения занятий включают в себя громкое и тихое звучание, постепенное усиление или ослабление силы звука, динамические акценты. Громкого звучания требуют все движения,

выполняемые с большим мышечным напряжением. Под тихое звучание выполняются плавные, волнообразные движения, ходьба на носках и др. Постепенное усиление или уменьшение громкости звучания соответствует движениям, выполняемым с постепенным изменением мышечных напряжений.

Большое значение для характера выполняемых двигательных действий имеют **музыкальные штрихи** – легато, нон легато и стаккато. Как и все музыкальные термины, их названия имеют итальянское происхождение.

Так, *legato* обозначает – плавно, связно. Звуки при легато звучат непрерывно, как бы переходя один в другой. Соответственно, и движения должны выполняться плавно.

Стаккато – звучит отрывисто. Это связано с тем, что короткие по длительности звуки отделены короткими паузами. При выполнении упражнения стаккато будет отличаться резко, порывистостью движений.

Нон легато означает – не связно и отражается чёткими разрывными движениями.

Совокупность средств музыкальной выразительности, создающих идейно-эмоциональное содержание музыкального произведения, называется *музыкальной формой*. Она тесно взаимосвязана со структурой музыкального произведения.

Структура является композиционным строением и определяется наличием частей музыкального произведения, особенностями метро-ритма, фактуры и т.д. К структурным элементам относятся: мотив, фраза, предложение, период. При этом мотив является наименьшим музыкальным построением. Соединение двух последовательно звучащих мотивов образует музыкальную фразу, звучание двух фраз – предложение, двух предложе-

ний – период, и, далее – двух периодов – простую двухчастную форму музыкального произведения (например, куплет-припев).

Таким образом, рассмотрев всё вышеуказанное, необходимо подчеркнуть значение средств музыкальной выразительности и важность учёта их совокупности при выборе того или иного музыкального произведения для занятий физическими упражнениями.

1.3. Влияние музыки на организм и психику человека, возможности использования музыкально-танцевальной терапии в занятиях физической культурой

Все древнейшие учения земных цивилизаций содержат в себе и опыт воздействия музыки на животных, растения и человека, накопленный тысячелетиями.

В древности выделяли 3 направления её влияния на человека:

- 1) на духовную сущность;
- 2) на интеллект;
- 3) на физическое тело.

Эти известные с древности направления подтверждены и обоснованы современными учёными, которые определили, что музыка обладает несколькими видами воздействия:

1. Психо-эстетическим – возникают положительные ассоциации, выстраивается образный ряд.
2. Физиологическим – с помощью музыки отлаживаются отдельные функции организма.

3. Вибрационным – звуки активизируют различные биохимические процессы на клеточном уровне.

Учеными было доказано, что воздействие музыки зависит и от вкусов и предрасположенности самого слушателя. Мелодии, которые ему субъективно нравятся, способствуют нормализации артериального давления, в то время как нелюбимая музыка дает противоположный эффект (сужение сосудов, перебои сердечного ритма).

Нормальное человеческое ухо воспринимает довольно широкий диапазон интенсивностей звука. При этом звуки музыки воспринимаются и проходят сложнейшую обработку в слуховом анализаторе, в частности, в корковых структурах головного мозга (А.Н. Ремизов, А.Г. Максина, А.Я. Потапенко, 2004).

Человеческое ухо способно воспринять колебания в диапазоне 16-20000 Гц. Они могут оказывать весьма существенное влияние на различные биологические процессы.

Наиболее кратко и обобщённо процесс восприятия музыки и её воздействия на человека можно описать следующим образом: музыкальный инструмент (группа музыкальных инструментов, голос человека) издаёт последовательность звуков различной высоты, тембра, громкости, продолжительности, в определённом ритме и темпе, далее звуковой сигнал (серия сигналов) поступает в слуховую систему человека, далее проходит сложный процесс передачи сигнала в головной мозг, где происходит обработка сигнала и, в зависимости от ряда факторов, осуществляется процесс восприятия его человеком, пробуждение соответствующих ассоциаций и эмоций. Вместе с тем, существует и вибро-акустическое воздействие звуков музыки, оказывающих своё непосредственное физическое воздействие в зависимости

на клеточном уровне на различные органы и системы организма человека от частоты (явление резонанса) [28, 29, 34].

Воздействие той или иной музыки на человеческий организм и психику многогранно и зависит от многих факторов.

О том, что музыка может лечить, было известно еще в глубокой древности. Традиция лечения музыкой успешно развивалась в Китае и в Древней. В Ведах, одно из собраний текстов посвящено ритуальной музыке. В Библии, в Первой книге Царств повествуется о владении исцеляющим музыкальным искусством в среде древних евреев. В арабской, древнегреческой культуре, а также культуре античного Рима музыка также широко применялась в медицинской практике.

И.В. Козлова, А.В. Козлов (2009) указывают, что в древнем Китае она числилась по «ведомству мер и весов». По музыке, звучащей в народе, определялось его умонастроение и делались соответствующие выводы. Уже в те далёкие годы были начаты первые разработки в музыкотерапии - применении музыки в целях исцеления психики и тела человека.

Философ Сынь-Цзы в «Книге о музыке» писал, что *«Музыка – это высшее средство совершенствования людей»*. Еще во II в. до н.э. была создана «Музыкальная палата», задачей которой было изучение воздействия музыки на чувства, разум и поведение людей, разрабатывались методы правления людьми посредством музыки. По мнению древних китайцев, музыка, находится в гармонии с природой и имеет огромную силу воздействия на человека. Звуки музыки рассматривались по отношению к телу человека, которые сообщали ему те или иные свойства. Особое место в системе китайской музыкотерапии занимали музыкальные инструменты, посредством которых устанавливалась связь между их звучанием, вибрациями различных

органов тела и колебаниями космоса. Музыка, воздействуя на человека, приводила его в состояние гармонии с природой.

Античные мыслители – в том числе великие философы и учёные Платон, Аристотель, Демокрит, Пифагор, Эвклид, Птолемей – много писали о смысле и роли музыки, о её многостороннем действии на человека [50]. Не случайно, что бог солнца Аполлон был одновременно богом музыки и медицины. В книгах «Государство» и «Законы» Платон обосновал ведущее место музыки в воспитании граждан будущего идеального государства. Согласно учению Платона, медицина, земледелие, кораблевождение, военное искусство и музыка находятся в одном ряду. Аристотель, развивая идеи Платона, разработал учение о катарсисе – исключительно сильным переживании от восприятия произведения искусства, которое порождает духовное очищение человека.

В свою очередь, в Древнем Египте с помощью пения хора избавляли от бессонницы, в Древней Греции звуками трубы исцеляли от радикулита и расстройств нервной системы. Знаменитый Пифагор, создавший теорию о музыкально-числовом строении Космоса, с успехом использовал сочинённые им мелодии для лечения «болезней души».

Целительное воздействие музыки широко использовалось и в Древней Индии. Оно основывалась на идее единства Вселенной и закона ритма, воздействующих на духовную сущность человека.

Выдающийся индийский философ и музыкант Хазрат Инаят Хан, раскрывая механизм взаимодействия ритма и Вселенной, отмечает: «Деревья радостно машут ветвями в ритм с ветром; шум моря, бормотание бриза, свист ветра в скалах, среда холмов и гор, вспыхивка молнии и удар грома, гармония

солнца и луны, движения звезд и планет, цветение растений, падение листа, регулярная смена утра и вечера, дня и ночи — все это открывает для видящего музыку природы. <...> Младенец отзывается на музыку до того, как научится говорить; он двигает своими ручками и ножками в такт и выражает радость и боль в разных тонах».

В средневековой практике отношения к музыке как искусству, созданному для помощи человеку, была двойственной. С одной стороны – отрицание, но с другой развитие учения о гармонии музыки, которая есть не только согласованность звуков, но и свидетельство единства духа, души и ума. В этот исторический период практика лечения человека музыкой связана с теорией аффектов, которая изучала воздействие различных ритмов, мелодий и гармоний на эмоциональное состояние человека. Устанавливались различные отношения между темпераментом пациента и предпочтением им того или иного характера музыки.

Свой взгляд на происхождение, смысл и предназначение музыки принесла эпоха Возрождения. В центр культуры поставлен человек. Естественно, что не только музыканты, но и медики обратились к музыке как к средству, могущему оказать многостороннее оздоровляющее воздействие на человеческий организм. Французский врач А. Парэ пытался использовать музыку, как средство для анестезии в хирургических операциях. Английский врач Р. Браун обращался к музыке при лечении нервных расстройств различного происхождения. В трактате «Обобщение о действии музыки» Иоанн Тинкторис перечисляет двадцать возможных проявлений воздействия музыки на человека: она прогоняет тоску, смягчает жестокость, изгоняет дьявола, вызывает восторг, побеждает злую волю, радуется, вы-

зывает любовь, облегчает труд, побуждает дух к борьбе, исцеляет...[50].

Великий музыкант-мыслитель Джозеффо Царлино писал «о высоком, чуть ли не центральном положении музыки в человеческом познании, что музыка - это такой род искусства, который связан со всеми видами искусства и науки. Без знания музыки оратор, например, не сможет правильно расставить ударения в словах, архитектор не будет в состоянии правильно, «музыкально» расположить здания, астроном не будет знать о согласованном движении семи небесных планет и даже медик ничего не поймёт в пульсе». Так впервые в истории европейской культуры Нового времени была осознана вся полнота возможностей музыки как искусства, способного не только оказать громадное влияние на чувства и разум человека, но и формировать его личность (А.Г. Юсфин, 2006).

В XVII-XVIII веках в Европе наметился значительный прогресс естествознания и влияние музыки изучалось с позиций физиологии. Прежде всего, исследовались реакции организма на прослушивание музыкальных произведений – изменение пульса, сердечной деятельности, ритма дыхания в зависимости от высоты и силы звука, тембра, тональности.

В XIX веке ученый российский учёный И. Догель (1888) установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания, как у животных, так и у человека. Согласно наблюдениям известного русского хирурга академика Б.Петровского, под воздействием музыки человеческий организм начинает работать более гармонично, поэтому он использовал музыку во время сложных операций.

Влияние музыки на физиологические процессы организма человека стало предметом исследования ученых разных стран. Так, было подтверждено, что:

- ✓ при восприятии музыки происходят изменения в центральной нервной системе;
- ✓ музыка оказывает заметное воздействие на минутный объем крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови, а также повышает и понижает мышечный тонус и стимулирует появление эмоций
- ✓ при прослушивании музыки происходит нормализация мозгового кровообращения;
- ✓ негромкая мелодичная музыка оказывает успокаивающее воздействие;
- ✓ энергичная музыка с четким ритмом умеренной громкости дает тонизирующий эффект;
- ✓ мажорная музыка быстрого темпа учащает пульс и увеличивает тонус мышц;
- ✓ музыка влияет на уровень различных гормонов в крови;
- ✓ музыка способна влиять на общую подвижность и координацию организма;
- ✓ музыка изменяет восприятие времени;
- ✓ музыка может улучшить память и обучаемость.

В работах ряда учёных доказано, что регулярное восприятие специально подобранной музыки улучшает кратковременную память, а также повышает показатели вербального и невербального интеллекта.

Сегодня учёные разных стран и различных отраслей знания – от психологов, музыковедов, до физиков, математиков и кибернетиков, продолжают изыскания в этой области.

Специальные физиологические исследования (Д.А. Дубровин, 1994; С.В. Шушарджан, 1998; В.В. Гладков, 1999 и др.), выявили влияние музыки на различные системы человека. Было доказано, что восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения, обнаружено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра. Частота дыхательных движений и сердцебиений изменялась в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения.

Как указывает Доналд Кэмпбелл (Donald Campbell), основатель Института музыки, проведёнными исследованиями доказано, что музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела. Через автономную нервную систему слуховые нервы соединяют внутреннее ухо с мышцами тела. Следовательно, сила, гибкость и тонус мышц зависят от звука и вибраций [47].

На основании исследований ряда авторов (Л.С. Брусилковского, 1988; В.И. Петрушина, 2001; С.П. Евсеева, 2005 и др.), определены следующие *психологические механизмы оздоровительного воздействия музыки*:

- а) катарсис (эмоциональная разрядка, регулирование эмоционального состояния);
- б) облегчение осознания собственных переживаний;
- в) конфронтация с жизненными проблемами;
- г) повышение социальной активности;
- д) приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- е) облегчение формирования новых отношений и установок.

Следует отметить, что в психотерапии существует целое направление, изучающее воздействие различных видов искусства – живописи, поэзии, музыки и танца, и их возможности в лечении человека – арт-терапия.

В частности, на основании анализа литературных источников, выявлено, что на сегодняшнем этапе учёные выделяют музыкальную терапию (или музыкотерапию) (С.В. Шушарджан, 1998; В.И. Петрушин, 1999, 2001; Г.Г. Декер-Фойгт, 2003 и др.) и танцевальную (или телесно-ориентированную) терапию (Т.А. Шкурко, 2003; Ю. Андреева, 2005; К. Рудестам, 2006 и др.).

На данном этапе воздействие музыки и танца в большей степени ориентировано на достижение занимающимися психологического комфорта и изучается раздельно.

Такие учёные, как Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Кониссарова, Т.А. Добровольская (2001), К. Рудестам (2006) и ряд других, пришли к выводу, что можно использовать музыкотерапию для коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и т.д.

В свою очередь, представляют интерес и возможности воздействия танцевальной терапии, в частности, теория Моше Фельденкрайза [40], который сформировал свою собственную систему работы с телом.

Согласно его теории, главная задача работы с телом направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые нарушены за счёт дурных привычек напряжения и других негативных факторов. По его мнению, цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимумом усилий и мак-

снимумом эффективности, не посредством увеличения мускульной силы, а посредством возрастающего понимания того, как тело работает.

М. Фельденкрайз указывает, что возрастающее осознание и подвижность могут быть достигнуты посредством успокоения и уравновешивания работы двигательных участков коры головного мозга, так как, чем более они активны, тем менее человек осознаёт тонкие изменения в деятельности. При этом М. Фельденкрайз обнаружил, что человек может достичь чрезвычайно расширенного осознания и становится способен пробовать новые сочетания движений, невозможные ранее. Этот принцип согласуется с законом Вебера-Фехнера, утверждающим, что всякое замечаемое изменение стимула пропорционально интенсивности стимула - то есть, чем сильнее стимул, тем больше его изменение необходимо, чтобы заметить разницу.

Помимо воздействия на тело, танец может оказывать влияние и на психологическое состояние занимающихся. Как указывает К. Рудестам (2006), танцевальная терапия подразумевает решение следующих пяти основных задач:

1. Углубление осознания занимающимися собственного тела и возможностей его использования;
2. Усиление чувства собственного достоинства у занимающихся путём выработки у них более позитивного образа тела;
3. Развитие социальных навыков посредством приобретения занимающимися соответствующего, и притом, что немаловажно, приятного опыта;
4. Помощь занимающимся во вступлении в контакт с их собственными чувствами путём установления связи чувств с движениями;

5. Установление коммуникативных связей между занимающимися посредством невербальных форм общения

Необходимо подчеркнуть, что в физкультурной практике музыка вне выполнения двигательных действий используется не так часто. Гораздо чаще она сопровождает процесс выполнения упражнений, и, в первую очередь, танцевального характера. Применение средств и методов танцевальной терапии имеет свои особенности и требует отдельного изучения.

Анализируя механизмы воздействия и задачи музыкальной и танцевальной терапии, можно констатировать, что они близки по духу задачам физической культуры, что позволяет сделать вывод о возможности интеграции средств и методов как музыкальной, так и танцевальной терапии в физкультурно-оздоровительную практику. Наиболее же перспективным представляется комплексное применение их средств и методов, то есть интегрирование в музыкально-танцевальную терапию.

Вместе с тем, возникает вопрос о корректности употребления термина «терапия» в тезаурусе физической культуры. Безусловно, его использование в большей степени приемлемо в медицине, однако исследование многочисленных зарубежных и отечественных источников (более 70-ти), ретроспективный анализ, позволяет сделать вывод, что существуют многовековые традиции определения процесса применения музыки и танца для воздействия на организм и психику человека понятиями «музыкотерапия» и «танцевальная терапия».

В связи с тем, что нами предлагается интеграция средств и методов из указанных областей научного знания, имеющих свой сложившийся понятийный аппарат, можно предположить, что интеграция уже существующего в науке термина наиболее целесообразна.

Применение средств и методов музыкально-танцевальной терапии в физкультурных занятиях имеет следующую *практическую значимость* [32,35]:

- возможность реализации на более широкой основе идеи гармоничного воспитания личности каждого человека через искусство как синтетическую форму человеческой жизнедеятельности, способ тренировки одновременно тела и души;

- грамотный, целенаправленный подбор музыкального сопровождения для всех видов занятий физической культурой под музыку в соответствии с поставленными задачами оздоровительного воздействия для повышения его эффективности;

- включение в занятия специальных танцевальных упражнений, способствующих не только решению задач повышения физических кондиций и развитию двигательных навыков, но и снятию психологического напряжения, агрессии, а также повышению коммуникативных навыков занимающихся.

Для того, чтобы специалисты по физической культуре могли успешно применять их на практике, необходимо понимание основ психофизиологических механизмов этого воздействия.

В занятиях физическими упражнениями музыка может служить вспомогательным средством, облегчающим отреагирование подавленных эмоций, как негативных, так и скрытых по каким-либо причинам позитивных эмоций – радости, страха, агрессии и т.д., а также способствовать лучшему запоминанию упражнений и овладению двигательными действиями.

Таким образом, использование в занятиях танца и музыки в едином контексте музыкально-танцевальной терапии следует органично сочетать с теми целями, задачами, принципами и методами, которые являются базовой основой физкультурных за-

ятий, то есть, прежде всего, принципы и методы теории и методики физической культуры, знания и двигательные умения по музыкально-ритмическому воспитанию и оздоровительным видам гимнастики.

В приложении 5 настоящего пособия приведен примерный план цикла оздоровительных занятий физической культуры некорректирующей направленности с элементами музыкально-танцевальной терапии.

1.3.1. Воздействие средств музыкальной выразительности на человека

Рассматривая воздействие на физическое и эмоциональное состояние человека, также следует учитывать, что имеет определенное влияние каждое из средств музыкальной выразительности.

Музыкальные звуки выделяются среди других звуков тем, что их частоты связаны между собой определенными пропорциями (гармониками). Эти же пропорции можно наблюдать во всем многообразии природных явлений от развития клетки и растений до движения планет вокруг Солнца, и в рукотворном мире - в архитектуре, искусстве, математике.

Важнейшим из них является ритм, являющийся наиболее сильным эмоциогенным раздражителем (Е.П. Ильин, 2005). Доказано, что ритмичные звуки воздействуют на глубинные структуры мозга, а, следовательно, действуют на психику слушателей. Музыкальные звуки, образующие музыкальное произведение, подчинены определенному ритму. На самом раннем этапе развития человечества музыка состояла практически только из ритма. Наиболее распространенные ритмы $4/4$, $2/4$,

3/4, 6/8 имеют прямое соответствие ритмам жизненных процессов человека.

Чёткий ритм музыки (преимущественно — пунктирный), выраженные акценты являются одним из самых сильных возбудителей эмоций. Под его влиянием активизируются физиологические и психические процессы в организме человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, активизируется обмен веществ, ускоряется расщепление гликогена, повышается активность органов чувств.

Каждому двигательному действию присущ свой специфический ритм, представляющий закономерное чередование прилагаемых мышечных усилий, разных по величине. Оптимальный ритм является основой эффективности двигательной деятельности человека. Подбор музыкального произведения с соответствующим двигательному действию ритмом существенно облегчит выполнение упражнения занимающимся и улучшит результат.

Музыкальный темп также имеет важное значение для воздействия на физическое и психическое состояние человека. Чем быстрее темп музыки, тем большее количество движений должно под неё выполняться, тем интенсивнее физическая нагрузка. Помимо согласования музыки с движением, следует учитывать активизирующее воздействие быстрой музыки на психику занимающихся и протекание обменных процессов. В свою очередь, музыкальное сопровождение в спокойном темпе (60-80 уд. мин) влияет успокаивающе, снижает эмоциональное напряжение.

Важным компонентом воздействия на человека является тембр музыки. Известно, что звучание различных инструментов за счёт тембра своего звучания по-разному воздействует на пси-

хические и физические процессы в организме человека. Это обусловлено тем, что каждый музыкальный инструмент имеет свой неповторимый тембр звучания, свою частоту диапазона.

Звучание высокочастотных инструментов (флейта, скрипка, челеста и другие) в медленном и среднем темпах оказывает позитивное влияние на головной мозг человека (снижает перевозбуждение коры головного мозга), его нервную и дыхательную системы, а в сочетании с плавными, специально подобранными упражнениями может способствовать коррекции биополя.

Ритмичное звучание инструментов, имеющих более низкий тембр звучания (средний регистр) в темпе от 120 до 180 ударов в минуту содействует активизации физических сил организма и активному снятию нервного напряжения и накопившейся агрессии. При этом они оказывают оздоровительное воздействие на мочеполовую сферу.

Звучание низких струнных и барабанов в умеренном темпе традиционно используется для введения человека в изменённое состояние сознания — транс. При умелом использовании этого средства можно оказывать весьма благоприятное воздействие на психику человека, но если педагог не владеет в полной мере этим аспектом профессиональной деятельности, экспериментировать с введением занимающихся в трансоподобное состояние не следует, так как последствия могут быть непрогнозируемы.

Краткий обзор наиболее широко известных фактов в области влияния средств музыкальной выразительности на человека, необходимо особо подчеркнуть, что при их применении надо учитывать, что в большинстве случаев, они сочетаются друг с другом и их взаимовлияние также надо учитывать.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Современный этап развития физической культуры характеризуется поиском инновационных подходов как к повышению качества учебно-тренировочного процесса, так и к проблеме интереса занимающихся различных социальных групп, возраста, уровня здоровья к занятиям физическими упражнениями. Грамотное использование музыки, базирующееся на научно-обоснованных подходах к её применению, призвано в существенной мере содействовать решению этой задачи. В соответствии с указанным, необходимо дать определение музыкального сопровождения.

Музыкальное сопровождение занятий физической культурой – это целенаправленно подобранные и грамотно применяемые музыкальные произведения или их части (музыкальные отрывки, фрагменты), содействующие оптимизации занятия и наиболее эффективному решению его основных задач.

Важно подчеркнуть, что на современном этапе музыка широко применяется во многих как инновационных, так и традиционных направлениях занятий физической культурой, причём с людьми разного возраста и социального статуса, уровня здоровья, развития физических качеств и двигательных способностей, типа темперамента.

Исходя из особенностей форм организации занятий, направленности, цели и задач, контингента занимающихся, при-

менение музыки имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при её выборе и дальнейшем применении.

2.1. Требования к подбору музыкального сопровождения

Проблема выбора музыкальных произведений для сопровождения занятий физической культурой является одной из важнейших и весьма сложных. Это связано с тем, что сам процесс выбора зависит от многих факторов, которые необходимо учитывать:

- музыкальные вкусы и предпочтения педагога, уровень его музыкальной культуры, музыкальной грамотности, степень выраженности музыкально-ритмических способностей;
 - музыкальные вкусы и предпочтения занимающихся, уровень развития их музыкально-ритмических способностей;
 - особенности контингента (психовозрастные, гендерные и др.);
 - цель и задачи занятия в зависимости от его направленности, формы организации, этапа обучения (ознакомление, разучивание или совершенствование);
 - характеристики самого музыкального произведения (музыкальный стиль, темпо-ритмовые особенности, характер, образ, продолжительность звучания и т.д.).
- Наиболее обобщённо и кратко данные факторы изображены на рисунке 7.

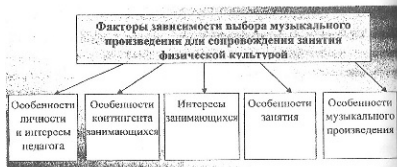


Рис. 7. Факторы зависимости выбора музыкального произведения для сопровождения занятия физической культурой

Учитывая указанные факторы, выбор музыкального произведения должен осуществляться в соответствии с общими требованиями.

К *общим требованиям* [30, 31] при выборе музыкального сопровождения занятий физической культурой относятся следующие:

1. *Соответствие возрастным психофизиологическим особенностям* занимающихся. Содержание текста музыкального произведения, его образ, характера, продолжительности звучания, формы, средств музыкальной выразительности и др. должны быть понятно, доступно восприятию конкретного контингента занимающихся).

2. *Соответствие цели и задачам занятия и его частей.* В зависимости от направления занятия и его целевой установки, подбирается соответствующая музыка, темп и характер которой должен определённой части урока и способствовать решению поставленных задач.

3. *Эстетическая целесообразность.* Музыка должна обогащать внутренний духовный мир занимающихся, их опыт музыкального восприятия, доставлять им эстетическое наслаждение и способствовать наиболее эстетичному выполнению движений, соответственно. При этом важным является не только сам выбор музыкальных произведений, но и качество их воспроизведения. Звукозапись не должна иметь посторонних шумов, неровного уровня звучания, внезапных «провалов» - затёртости фрагмента и т.д.

Многообразие направлений современной физической культуры обусловило определённую специфику в использовании музыки. Проведённые исследования различных направлений современной физической культуры с разным контингентом занимающихся позволили выделить *три типа применения музыкального сопровождения*, определяя их по *приоритетной задаче* - *звуколидер, психоллидер, фон*.

Безусловно, в каждом из них большое значение играет темпо-ритмовая основа музыкального произведения, задавая темп и ритмику выполнения двигательного действия, а также характер, заложенный в музыкальной мысли. Все они выполняют функции музыкального сопровождения и решают его задачи, изложенные выше. Однако каждый из этих типов музыкального сопровождения, в первую очередь, решает свою приоритетную задачу, в соответствии с которой и подбирается из всего разнообразия музыкальных произведений (рис.8).

Таким образом, *приоритетной задачей звуколидера* можно назвать создание стилистической, образной, характерной основы для выполняемых двигательных действий.

Приоритетной задачей психоллидера может быть указано действие концентрации сознания занимающихся на внутрен-

них душевных и телесных опущениях за счёт влияния специально подобранных средств музыкальной выразительности на подсознание.

В свою очередь, *приоритетной задачей* музыки как фона возможно назвать отвлечение от монотонной работы, снятие психоэмоционального напряжения



Рис. 8 Типы использования музыкального сопровождения занятий физической культурой, выделенные по приоритетной задаче

Исходя из выделенных типов музыкального сопровождения по приоритетной задаче, частные требования и рекомендации по их выбору будут иметь некоторую специфику.

Частные требования к музыкальному сопровождению по типу «звуколидер»:

1. *Дансатность (танцевальность)* предполагает темп-ритмические особенности, форму произведения и манеру

исполнения, характерные для музыкального жанра – танец и определяющие его стиль. Именно это позволяет идентифицировать то или иное музыкальное произведение как вальс, танго, хип-хоп или блюз и т.д.

2. *Интонационно-ритмическая ясность* подразумевает хорошо определяемую на слух мелодическую линию с чётким ритмом. Это даёт возможность максимально эффективно выполнять двигательные действия без дополнительных усилий по «попаданию в музыку».

3. *Метрическая однородность* понимается как единый размер на протяжении всего музыкального произведения или его части (предложения, фразы, периода). Выполнение этого требования позволяет равномерно распределять движения во времени и не отвлекать внимание занимающихся быстрой сменой ритмического рисунка, и, соответственно, движения.

4. *Квадратность*, то есть наличие определённого количества счётных (8, 16, 32, 64 и т.д.) является частым требованием, что вызвано особенностями составления блоков в композицию. Однако, на наш взгляд, оно является не во всех случаях целесообразным. Так, например, в тех направлениях, где используется структурный метод составления композиций и в подготовке соревновательных композиций и т.д. не стоит ограничивать выбор музыкального произведения из-за параметра квадратности.

Частные требования к музыкальному сопровождению типа «психолидер»:

1. Отсутствие чёткой выраженной структуры музыкального произведения, «размытость» границ его частей;

2. Форма музыкального произведения, предполагающая многократные повторы какого-либо фрагмента (части, фразы, мотива);

3. Отсутствие текста, то есть, инструментальная музыка, желательна – сочетание звучания музыкальных инструментов и звуков природы;

4. Спокойный, лиричный характер музыки, негромкое звучание.

Частные требования к музыкальному сопровождению типа «музыкальный фон»:

1. Умеренный темп звучания;

2. Инструментальная музыка или музыка на иностранном языке;

3. Музыка не должна вызывать бурных эмоций у занимающихся;

4. Умеренная громкость звука, не тихо, и не очень громко.

Следует отметить, что продолжительность звучания одной мелодии должна соотноситься в соответствии с контингентом занимающихся, а общее время использования музыки в занятии – в соответствии с его направленностью и задачами.

Рассмотренные требования могут быть также дополнены различными методическими рекомендациями, касающимися частных аспектов применения музыкального сопровождения в занятиях фитнесом.

Так, например, можно отметить, что большое значение для эстетического развития занимающихся, расширения кругозора, обогащения их слухового опыта имеет разнообразие музыкальных стилей, поэтому в идеале желательна использование музыки в разных стилях. Однако рекомендовать это применительно ко всем направлениям занятий физической культурой вряд ли

нелепообразно, так как это возможно лишь в отдельных направлениях фитнеса (классическая аэробика, футбол-аэробика, таси-аэробика и т.д.), где нет чётко заданного стиля.

Однако разнообразие необходимо и в тех занятиях, где музыка подбирается строго в соответствии с заявленным направлением (белл-данс – восточная музыка, фанк- или латина-аэробика – музыка в стиле фанк, или латины и т.д.). Здесь можно рекомендовать достижение разнообразного звучания за счёт выбора произведений, имеющих различные индивидуальные темпо-ритмовые характеристики, разных исполнителей (не рекомендуется проводить весь урок под песни одного исполнителя), инструментовку (разный состав музыкальных инструментов), тембра голоса певца, громкости звучания и т.д. Это является необходимым для избежания первого утомления от однообразия звучащей музыки и особенно важно в работе детьми и лицами, имеющими нарушения в психоэмоциональной сфере.

Само звучание музыкальных произведений используемых в занятии должно соответствовать художественно-эстетическим требованиям. Не всегда желательна использование купюр (музыкальных произведений с удалёнными («купированными») фрагментами), так как нарушается авторский замысел. В том случае, если всё же возникла необходимость прервать звучание музыки (например, в песне очень длинное, затянутое вступление или окончание, много куплетов), необходимо сделать это, не нарушая целостность композиции, с чётким и логичным началом и окончанием музыкальной фразы.

2.2. Выбор и использование музыкального сопровождения в уроке физической культуры

Выбирать музыкальное сопровождение необходимо с учётом её воздействия на организм и психику человека, но не менее важно учитывать и саму специфику урока физической культурой. Его структура имеет три части – подготовительная, основная и заключительная, каждая из которых решает свои задачи. В зависимости от того, в какой части урока используется музыкальное сопровождение, должен осуществляться соответствующий его подбор.

Для занятий физической культурой следует подбирать музыку простую по форме и содержанию, жизнерадостную и бодрую по характеру, чтобы комплекс её выразительных средств соответствовал содержанию упражнения и помогал его выполнению. Лучше всего использовать танцевальные и песенные музыкальные произведения.

Как указывает Ю.Г. Коджаспиров (1977), наряду с использованием музыки непосредственно в уроке, полезно также кратковременное её звучание до начала и после окончания занятия. Автором была выделена встречающая музыка, музыка вработывания, лидирующая, успокаивающая и провожающая, каждая из них выполняет свои частные функции, в связи с чем была условно названа *функциональной*.

Встречная музыка звучит до занятий и решает задачи создания соответственного настроения на урок, повышение эмоций и настроения.

В *подготовительной части* следует применять музыкальное сопровождение условно названное *музыкой вработывания* для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса. Целенаправленно подбираемая педагогом музыка своими динамическими оттенками произвольно регулирует степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер нарастания или ослабления мышечных усилий, плавность или порывистость выполняемых двигательных действий. Возникающая при этом гармония музыки и пластики тела доставляет эстетическое удовольствие, повышает интерес и удовлетворённость от выполняемой физической работы.

Немаловажное значение для музыкального управления процессом выполнения упражнений имеет акцентирование сильных долей, отчётливость их выражения и строгая размеренность темпа. Музыкальные темпы подбираются в зависимости от задаваемого ученикам темпа работы и ритмического рисунка выполняемых движений.

В *основной части* более логично подбирать музыкальный материал, прежде всего соответствующий по своему темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям, то есть *лидирующую музыку*. Как правило, темп увеличивается в зависимости от режима работы: от 130–140 акцентов в минуту (аэробный) до 150–160 акцентов в минуту (анаэробный). В основной части занятия музыка должна быть подобрана с чётким ритмическим рисунком, с учётом того, что сильные доли ассоциируются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия и выдохом, а слабые – с ослаблением мышечного усилия и вдохом.

Содержание и дозировка лидирующей музыки зависят от педагогических задач урока, специфики изучаемого материала и особенностей основной двигательной деятельности учащихся.

Наиболее эффективным является использование лидирующей музыки при фронтальном методе организации учащихся [27].

Вызываемые музыкой положительные эмоции в сочетании с произвольной регуляцией ритма выполняемой работы снимают усталость. Наиболее выгодной для применения функциональной музыки является вторая половина основной части урока, когда идёт закрепление и совершенствование двигательных навыков и внимание учащихся становится относительно свободным, а основные волевые усилия направлены на преодоление нарастающей усталости и поддержания интенсивности выполняемой работы.

Музыкальную стимуляцию деятельности учащихся в основной части эффективнее всего применять в тех случаях, когда ученикам задание выполнить какое-нибудь упражнение или серию последовательных действий несколько десятков раз подряд или несколько минут, в запланированном режиме с определённой интенсивностью. Это относится к однообразным движениям циклического характера, а также к упражнениям, связанным с развитием двигательных способностей, например в круговой тренировке.

Таким образом, применение лидирующей музыки в основной части урока помогает поддерживать высокий темп работы на уроке, эмоционально возбуждает учащихся, способствует произвольному становлению наиболее рациональной техники движений.

В *заключительной части* занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию

устомления и восстановления сил, то есть, *успокаивающая музыка*. Она должна содействовать снижению нагрузки, физического и психоэмоционального напряжения и перехода организма человека в относительно спокойное состояние. Темп должен быть от 60 до 90 уд. в минуту, звучание – негромкое, в пределах 60 – 70 Дб. Не следует заканчивать занятие произведениями, звучащими в нижнем регистре, желательно гармонизовать внутреннее состояние учащихся, их энергетику, музыкой, звучащей в среднем или верхнем регистрах.

Эта музыка повышает коэффициент полезного действия не только проведённого урока, но и следующих за ним уроков по другим предметам, на которые ученики приходят в хорошем настроении. Под успокаивающую музыку рекомендуется проводить дыхательные упражнения, аутотренинг, упражнения в расслаблении и др. В основном это лирические мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Можно использовать записи естественных звуков природы: шум моря, пение птиц и т.д.

Провожающая музыка может звучать по окончании урока и содействовать ускорению процессов восстановления организма, созданию отвлекающего эмоционального подъёма, переключения внимания на другую деятельность, желанию прийти на следующий урок.

Выбирая музыкальные произведения, необходимо учитывать характер выполняемых двигательных действий, при этом можно рекомендовать следующее:

Для музыкального сопровождения строевых упражнений больше всего подходят марши. Для беговых упражнений – быстрые музыкальные произведения, имеющие размер 2/4 (быстрые галопы, быстрые польки, современные мелодии в быстром

темпе и т.д.). Для простых ритмических танцев, музыкальных игр, упражнений на внимание используется ритмичная, легко запоминающаяся, бодрая музыка танцевального характера.

Музыка для общеразвивающих упражнений подбирается в соответствии с их характером. Например, к упражнениям на растягивание — плавная, спокойная, к силовым упражнениям — в среднем темпе, с чёткими акцентами, к махам — резкая, энергичная и т.д.

Если упражнение носит комбинированный характер и сочетает резкие и плавные движения, то и музыка подбирается контрастная.

Время использования музыки в уроке, её место в частях урока зависит от направленности урока (игровая, гимнастическая, легкоатлетическая), этапа овладения двигательным действием (ознакомление, изучение, закрепление, совершенствование), характера двигательных действий.

Следует отметить, что применять музыкальное сопровождение в те промежутки урока, которые требуют от занимающихся усиленного внимания не целесообразно. Во время рапорта, сообщения задач урока, при изучении нового материала, разбора деталей техники двигательного действия, проведения соревнований музыка будет играть роль постороннего раздражителя, снижая активность восприятия необходимой информации и готовности быстрого реагирования на непрерывные изменения в режиме поступающих информативных сигналов. В результате возможен травматизм, особенно при проведении спортивных игр и выполнении сложных гимнастических элементов на снарядах.

Вместе с тем, музыкально-подвижные игры, безусловно, можно и нужно проводить под музыку. Их использование в уроке не только может не только в существенной степени обогатить арсенал педагогических средств, но и способствовать решению многих задач физического, музыкально-ритмического

и нравственного воспитания. Примеры некоторых из них приведены в приложении 3 настоящего пособия.

2.3. Технология подбора музыкального сопровождения и составления композиции под музыку на основе структурного метода

Разработанная технология [37] включает в себя 6 блоков: формирования цели и задач занятия (целевой); выбора музыкального произведения (отборочный); определения соответствия (идентификационный); анализа музыкального произведения (аналитический); составления композиции (композиционный); апробации и коррекции (коррекционный) (рис. 9).

Целевой блок включает в себя постановку цели и двигательных задач (урока, его части) и определение необходимости наличия музыкального сопровождения, его типа и общей характеристики;

Отборочный блок определяет прослушивание и отбор музыкальных произведений в соответствии с результатами, полученными в целевом блоке;

Идентификационный блок предполагает выявление соответствия музыкального произведения требованиям.

Аналитический блок включает анализ текстового содержания, характера, образа, темпо-ритмических характеристик и других средств музыкальной выразительности, музыкальной формы (одно-, двух-, трёх-частная и т.д.) и структуры музыкального произведения, графическую запись.

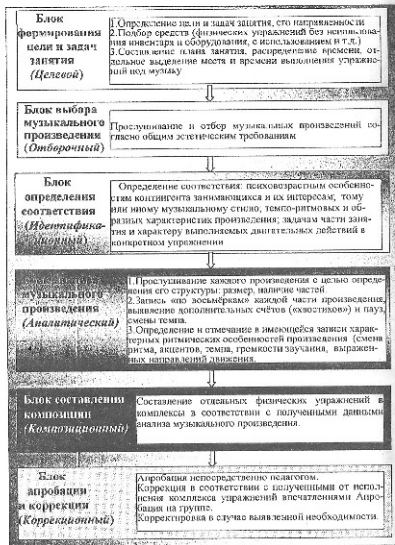


Рис. 9 Технология составления композиции под музыкальное сопровождение

Для более детального разбора музыкального произведения следует соблюдать следующую последовательность [36]:

а. Определить форму музыкального произведения (например: вступление, куплет, припев, проигрыш, 2-ой куплет, припев, проигрыш, заключение или часть 1, проигрыш, часть 2 и др.) и схематично записать.

б. Сделать запись по «восьмёркам» (музыкальная фраза, состоящая из 8-ми счетов). При этом может обнаружиться, что некоторые фразы содержат более 8-ми счетов. Это – так называемые в теории музыки периоды расширенного строения. Они записываются отдельной цифрой (+4, +2 и др.) и при дальнейшем составлении композиции должны быть также отражены дополнительным движением. Если в произведении есть паузы, их можно отразить знаком ✓.

Пример записи структуры музыкального произведения

Вступление 1 Куплет Припев Проигрыш 2 Куплет

00 | 8888+✓✓| 8888|| 84+✓✓88|| 88 | +4 || 8888; 8888|| +6||

Припев Проигрыш

8888 || 8888 ||


с. Определить характерных особенностей движения мелодии и динамики (определение направления движения мелодии – вверх, вниз, волнообразно, статично (соло ударных инструментов, длительный речитатив певца и т.д.); наличие акцентов, пауз, повторов музыкальных фрагментов (особенно важно их отражать в произведениях одночастной формы), усиление или затихание звучания и сделать графическую запись.

В графической записи приняты следующие обозначения:


Акцент: >

Усиление звучания:




Затихание звучания: 

Пауза 

Движение мелодии вверх: 

Движение мелодии вниз: 

Мелодия «на месте» (речитатив, соло ударных, статичная мелодия и т.д.): 

Волнообразное движение мелодии: 

d. *Композиционный блок* предназначен для процесса составления композиции в соответствии с задачами и особенностями музыки. Если произведение не имеет чётко выраженной структуры (имеет одну часть), то распределение движений должно лишь исходить из особенностей направления движения мелодии и силы звука. Если же форма двух- и более частная, то повтор одного и того же движения или определённая комбинация движений желательно начинать и завершать вместе с началом и окончанием той или иной части музыки.

Коррекционный блок включает в себя апробацию композиции под музыку педагогом, первичную коррекцию, затем апробацию на группе занимающихся, анализ полученных данных и повторную коррекцию (если выявлено, что в этом есть необходимость).

3.3.1. Методические рекомендации использования музыки при занятиях физической культурой с детьми дошкольного и школьного возраста

Комплексное воздействие музыки и движения на психоэмоциональное состояние ребёнка и его организм многогранно. Оно проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. В процессе занятий у детей активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой, двигательный и коммуникативный опыт, что особенно важно для периода дошкольного детства.

Выбор музыкального сопровождения для занятий с детьми дошкольного и школьного возраста должен подчиняться *общепедагогическим принципам*: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, постепенности, систематичности, индивидуализации и дифференциации, прочности и прогрессирования.

Учитывая многогранность воздействия музыки на человеческий организм и психику, очевидно, что для занятий педагог должен выбирать музыкальные произведения не хаотично, а на научной основе, учитывая научно-обоснованные механизмы воздействия той или иной музыки на человека.

Реализуя *принцип сознательности и активности*, необходимо учитывать интересы и склонности детей, при этом формируя у них сознательное отношение к выполнению упражнений под музыку. Целесообразно предоставлять возможность занимающимся, начиная с младшего школьного возраста, составления и проведения тех или иных упражнений под самостоятельно выбранную дома музыку. Подобного рода творческие зада-

ния весьма значительно повышают интерес к занятиям физическими упражнениями и развивают их творческие и музыкально-ритмические способности.

Принцип наглядности особенно важен при выборе музыкальных произведений для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Чем более точно средства музыкальной выразительности отображают образ, тем быстрее и легче дети воспримут музыкальное произведение и с большим удовольствием будут под него выполнять упражнения.

Соблюдение *принципов доступности и постепенности* при подборе музыкального сопровождения не менее актуально, чем при составлении собственно физических упражнений. Необходимо, чтобы выбранная музыка была адекватна психофизиологическим особенностям занимающихся, их музыкальному и жизненному опыту. И то же время, следует постепенно усложнять музыкальный материал, обеспечивая тем самым эстетическое и музыкально-ритмическое воспитание и развитие детей.

• *Принцип систематичности* предполагает не одноразовое использование музыки в процессе занятий физическими упражнениями, а целенаправленное и систематическое её применение.

Принцип индивидуализации и дифференциации обеспечивает учёт индивидуальных особенностей занимающихся при выборе и использовании музыкального сопровождения. В зависимости от особенностей контингента занимающихся применение музыкального сопровождения может существенно варьироваться.

Соблюдение *принципов прочности и прогрессирования* предполагает формирование у занимающихся устойчивых знаний по музыкально-ритмическому воспитанию, умений дви-

гаться под музыку различного характера и неуклонно совершенствовать свои знания, умения и навыки в этой сфере деятельности.

Для эффективности использования музыки в занятиях с детьми дошкольного и школьного возраста необходимо, чтобы музыкальное сопровождение не только соответствовало художественно-эстетическим критериям, воспринимало их вкус, расширяло кругозор, но и способствовало решению двигательных задач, было удобным для выполнения упражнений.

Как и физические упражнения, как это было указано выше, музыка должна соответствовать возрастным особенностям занимающихся, быть доступной, способствовать решению задач художественно-эстетического воспитания. Для этого необходимо учитывать следующее:

1. Продолжительность звучания одной мелодии: для младших дошкольников — 1,5 — 3 минуты, для старших дошкольников и младших школьников — до 4 — 5 минут.

2. Смысл песни, образ музыкального произведения должен быть понятен детям. Для этого музыку в занятиях с младшими дошкольниками лучше подбирать с ярким, запоминающимся образом. Для старших детей — более сложную по характеру, сюжету песни, средствам музыкальной выразительности.

3. Темп музыки не должен превышать: у дошкольников — 110 — 120 уд. мин., у старших дошкольников — 150 — 160 уд. в мин. (в прыжково-беговой части). Надо использовать музыку разную по темпу, соответствующую части занятия и решению двигательных задач.

4. Форма музыкального произведения также имеет большое значение. Большинство педагогов вполне оправданно

предпочитают составление композиций под музыку куплетно-припевной формы (песни), с чёткой, ясной фразировкой, что особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

При подборе музыкального произведения следует учитывать следующее: упражнения куплета должны отличаться от упражнений припева, при этом в каждом куплете могут быть как новые движения, так и повтор упражнений предыдущего куплета. Вступление и проигрыши следует наполнять движениями, отличными от упражнений куплета и припева. В соответствии с этим, педагог должен сначала просчитать необходимую нагрузку, частоту повторов того или иного упражнения, и лишь после этого подбирать то музыкальное произведение, структура которого позволит ему грамотно и логично составить композицию.

5. При необходимости проведения упражнений с определённой дозировкой, не укладывающейся в наиболее типичное строение музыкальной фразы, состоящей из 4 × 8 счетов (так называемый «квадрат»), можно рекомендовать использовать фоновую инструментальную музыку (non-stop, релаксационную, «звуки природы»), имеющую свободное строение.

6. Разнообразие музыкальных стилей обогащает слуховой и эстетический опыт детей, расширяет кругозор, поэтому желательна использование музыки в разных стилях (классика, народная музыка (возможно — в современной обработке), песни народов мира, музыка молодых детских композиторов в современных ритмах, при занятиях с детьми среднего и старшего возраста — популярную у этого контингента занимающихся музыку, соответствующую эстетическим

требованиям). При планировании занятия не следует весь урок проводить под музыкальные произведения в одном стиле, характере, темпе, детская психика от этого устаёт и возникает негативная реакция, отторжение той или иной музыки.

7. Использование музыкальных произведений в различных жанрах (песня, марш, танец и т.д.) должно соответствовать решению конкретных двигательных задач с учётом правильного формирования музыкальных представлений занимающихся, их художественно-эстетического вкуса.

8. Само звучание музыкальных произведений, используемых в занятии, должно соответствовать художественно-эстетическим требованиям [33].

9. Музыкальное сопровождение необходимо регулярно обновлять, так как даже самая любимая музыка при частом и длительном применении может наскучить занимающимся и со временем вызывать отторжение.

Следует отметить, что, если дети дошкольного и младшего школьного возраста в силу своих возрастных особенностей, в частности — малым музыкальным опытом, в большей степени склонны подчиниться мнению педагога, то дети среднего и старшего школьного возраста имеют более сформированные музыкальные предпочтения.

Так, в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста педагогу в целом достаточно знать особенности восприятия этого контингента и выбирать в соответствии с ними детские песни или произведения с достаточно конкретным выражением средствами музыкальной выразительности того или иного образа и подбирать соответствующие движения.

В результате проведённых исследований, проведённых среди детей и подростков среднего и старшего школьного

возраста, было определено, что главным фактором выбора тех или иных произведений является мода на них. Однако, необходимо отметить, что «модная» музыка иногда не только не соответствует эстетическим требованиям, но и по содержанию своих музыкальных средств может являться вредной для психического и физического самочувствия занимающихся. В этом случае педагогу не следует «гнаться за модой», а надо проявить свой дар убеждения и широкий музыкальный кругозор, чтобы заменить нежелательные музыкальные произведения на те, которые будут удовлетворять и учащихся, и, в то же время, будут адекватны требованиям к музыкальному сопровождению занятий и будут оказывать только положительный эффект.

На основании исследований ряда авторов, для гармонизации степени возбуждения центральной нервной системы у детей на занятиях физическими упражнениями можно дать следующие рекомендации:

• А). Если занимающиеся пришли на занятие после напряжённой умственной работы, если они находятся в *заторможенном состоянии*, их двигательные и эмоциональные проявления выражены довольно вяло, в занятиях необходимо использование соответствующей *стимулирующей музыки*, которая повышала бы генерацию возбуждения в коре головного мозга и стимулировала таким образом общий жизненный тонус. Очевидно, что в занятиях с такими детьми можно рекомендовать произведения подвижного, быстрого и очень быстрого темпа. Однако необходимо учитывать то, что дети в этом состоянии не могут долго воспринимать постоянно звучащую музыку. Она может вызвать у них негативные эмоции, реакцию отторжения, неприятия. Более того, быстрый темп предполагает соответ-

ствующий темп двигательных действий, а здесь уже речь идёт об адекватном дозировании физической нагрузки. Следовательно, стимулирующая музыка должна применяться периодически, в соответствующих двигательных ситуациях, в остальное время надо использовать спокойную музыку или заниматься вовсе без музыкального сопровождения.

Б). Если дети пришли в *возбуждённом состоянии*, они нуждаются в применении музыкального сопровождения с умеренным или медленным спокойным темпом, как правило, с преобладанием композиций высокочастотного звучания, снижающих общее гипервозбуждённое состояние коры головного мозга. Это своего рода *успокаивающая музыка*. Однако и в этом случае чрезмерно увлекаться такого рода музыкой в занятии не стоит, так как нервная система детей может угнетаться от своеобразной музыкальной монотонии вместо того, чтобы способствовать её преодолению при выполнении упражнений. Музыка спокойного, лиричного характера можно удачно сочетать с подвижными играми без музыки (применение в играх стимулирующей музыки может быть нежелательно для этого контингента) или с непродолжительными по времени упражнениями энергичного характера в сопровождении бодрой музыки.

В). Если группа занимающихся характеризуется резкой сменой эмоционального состояния: от выраженной агрессии до полной апатии, то таким занимающимся рекомендуется *стабилизирующая музыка*, имеющая умеренный характер, с акцентами, повторяющимися через равные интервалы, и с одинаковым уровнем громкости звучания [8,19,23,45].

Примечание: Эти рекомендации также могут использоваться в оздоровительных занятиях психорегулирующей на-

правленности со взрослыми, но с поправкой на их возрастные и личностные особенности, выраженные подчас более ярко, чем у детей.

3.3.2. Методические рекомендации к подбору музыкального сопровождения в занятиях оздоровительной физической культурой у девушек и женщин

Подбор музыкального сопровождения в оздоровительных занятиях физической культурой с девушками и женщинами имеет свои особенности.

Этот контингент занимающихся имеет определённый жизненный и музыкальный опыт, сформированные предпочтения и особенности восприятия музыки.

При подборе музыкального сопровождения возможно учитывать применение одного из методов нейро-лингвистического программирования, так называемого метода «якоря» (по Э. Дзеткову, 1994). «Якорь» может использоваться в оздоровительных занятиях в контексте подбора музыкального сопровождения по личностным предпочтениям занимающихся и корреляции положительных эмоций, связанных с тем или иным музыкальным произведением в прошлом опыте индивида и его трансфер положительных эмоций на данный момент времени.

Интервьюирование молодых девушек и женщин (до 25 лет) показал, что им нравится заниматься именно под клубную музыку и зарубежные хиты.

Они мотивировали свои предпочтения модой на данные мелодии в молодёжной среде, а также позитивными эмоциями при их прослушивании. Данная музыка является для них «якорем», тесно связывающим её на подсознательном уровне с по-

ложительными эмоциями, испытанными при прослушивании на дискотеках, в танцах с любимым человеком.

Женщины старше 40 лет в большинстве не любят эти мелодии, а предпочитают хиты отечественной эстрады, где важное значение играет текст и смысловая нагрузка, а также произведение времён своей юности (особенно – в современной обработке), что символизирует для них возврат в позитивные переживания своей молодости и вызывает прилив сил и ощущения возврата в юность.

В контексте выписанного нами было проведено анкетирование женщин в возрасте от 40 до 60-ти лет, занимающихся оздоровительными направлениями физической культуры, с целью определения эффективности занятий и роли музыкального сопровождения в улучшении их психологического состояния.

Анализ анкет [29] показал, что 83,3% респондентов отмечают значительную роль музыкального сопровождения в качестве одного из основных факторов, влияющих на их настроение, желание заниматься, а также то, что посещение физкультурно-оздоровительных занятий у 100% опрошенных повышает настроение, улучшает психологическое состояние.

Также было проведено расширение популярности различных музыкальных стилей, в ходе чего было выявлено, что наибольшей популярностью пользуются: музыка в стиле диско- 83,3 % женщин, фольклор- 75%, отечественную поп-музыку и обработки хитов прошлых лет предпочитают 66,7% респондентов. Свои предпочтения большинство из них мотивировали значимостью для них смысловой нагрузки, образности песни, а также воспоминания о прошлом, ощущение возврата в юность.

Наименьшее количество женщин данного возраста хотели бы заниматься под классическую музыку – 8,3 % и клубную музыку (нон-стоп) – 16,6 %.

Полученные данные позволяют сделать вывод об эффективности применения метода «якоря» в оздоровительных занятиях физической культурой с данным контингентом занимающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, можно констатировать, что методически грамотный выбор музыкального сопровождения способен в значительной мере повысить эффективность занятий физической культурой, их качество, а также решать многие задачи физического, эстетического, нравственного воспитания детей и взрослых.

Это является важным условием правильной организации всего педагогического процесса, а значит и важным профессиональным умением специалиста по физической культуре, что требует специальной подготовки по этому аспекту профессиональной деятельности.

Контрольные вопросы и задания:

1. Дайте определение музыкального сопровождения в занятиях физической культурой.
2. Какие функции выполняет музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой?
3. Какие задачи решает использование музыкального сопровождения в занятиях физической культурой?
4. Перечислите типы применения музыкального сопровождения и укажите их приоритетные задачи.
5. Как реализуются общепедагогические принципы при подборе музыки к занятиям?
6. Назовите и раскройте блоки технологии подбора и использования музыкального сопровождения.
7. Какое влияние музыкальное сопровождение оказывает на занимающихся в процессе занятий физическими упражнениями?
8. Назовите средства музыкальной выразительности, укажите, какое из средств музыкальной выразительности является наиболее сильным эмоциональным раздражителем, имеющим глубокое влияние на подсознание человека?
9. Укажите особенности применения музыкального сопровождения в подготовительной, основной и заключительной части занятия.
10. Назовите психологические механизмы оздоровительного воздействия музыки.
11. Укажите оптимальную продолжительность звучания мелодии для проведения физического упражнения с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

12. Перечислите основные требования к подбору музыкального сопровождения.

13. Перечислите частные требования к музыкальному сопровождению по типу «звукотидер», «психотидер», «фон».

14. Раскройте особенности применения музыкального сопровождения в занятиях физическими упражнениями в первобытную эпоху и период античности.

15. Раскройте особенности применения музыкального сопровождения в занятиях физическими упражнениями в средневековье и эпоху Возрождения.

16. Как используется музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой на современном этапе?

Список литературы:

1. Андреева Ю. Танцевальная терапия. М., СПб.: Диля, 2005. 247 с.

2. Блаво Р. Музыка здоровья. Современные методы исцеляющего воздействия и древние традиции музыкотерапии. - СПб.: Диля, 2002. 288 с.: ил.

3. Брусиловский Л.С. Музыкотерапия: Руководство по психотерапии / под ред. В.Е. Рожнова. М. Радуга, 1988. 204 с.

4. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. М.: Искусство, 1987. 382 с.

5. Гладков Б.В. Теоретические и экспериментальные исследования шкалы натурального музыкального звукоряда / Научный доклад по опубликованным работам, представленный на соискание учёной степени кандидата технических наук. Защита состоялась в Санкт-Петербургском институте точной механики и оптики (Техническом университете) 17 октября 1995г.

6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. уч. заведений. М.: Академия, 2004. 312 с.

7. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию. СПб.: Питер, 2003. 208 с.: ил. (серия «Золотой фонд психотерапии»)

8. Догель И.М. Влияние музыки на человека и животных. Казань, 1888. 298 с.

9. Дубровин Д.А. Методологические подходы к психофизиологическому обоснованию возможностей коррекции эмоциональных расстройств динамическим полем звуковых волн в режиме сверх медленных физиологических процессов // Физиология человека, 1994. № 4. С. 29.

45. Юсфин А.Г. Музыка -- сила жизни. СПб.: Аюрведа Плюс, 2006. 260 с.

46. Борисов Г. Пифагорейская теория музыки и света / эл. ресурс: http://dmitrykrasnoukhov.kiev.ua/?page_id=91

47. Практическая психология. Влияние музыки на психику/ эл. ресурс. <http://www.sunhome.ru/psychology/11984/p4>

48. Светлов М. Энергетика музыки. Могущество и волшебство звука / <http://bestworld.getbb.ru/viewtopic.php?f=21&t=57>

49. http://www.lviv.ru/houses/mus_aptka/max_funct_music.shtml

50. <http://www.mediaterra.ru>

Тестирование по материалу пособия

1. Какое средство музыкальной выразительности является наиболее сильным эмоциональным раздражителем?

- А) динамические оттенки;
- Б) темп;
- В) ритм.

2. Укажите, какая задача не соответствует задачам использования музыкального сопровождения в занятиях по физической культуре:

- А) преодоление монотонии, оптимизация эмоционального состояния занимающихся;
- Б) ускорение процесса овладения двигательными действиями;
- В) развитие музыкального слуха и навыков правильного интонирования мелодии.

3. Каким физиологическим воздействием на организм человека музыка не обладает?

- А) учащение-урежение сердцебиения;
- Б) рост костной ткани;
- В) повышение или понижение активности коры головного мозга.

4. Какие из перечисленных задач не соответствуют задачам оздоровления при применении музыки в занятиях физическими упражнениями?

- А) введение в измененное состояние сознания, снижение уровня самоконтроля, глубокая релаксация;

- Б) снятие нервного напряжения, преодоление повышенной утомляемости, повышение работоспособности, настроения и эмоциональности на занятии, гармонизирующее воздействие на нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мочеполовую системы, желудочно-кишечный тракт;
- В) содействие более эффективному овладению двигательным действием, развитие музыкально-ритмических способностей.

5. Сочетание каких средств музыкальной выразительности окажет наиболее выраженным воздействием на снижение активности коры головного мозга, расслабление, успокоение?

- А) звучание низких барабанов в сочетании с духовыми инструментами (челеста, окарина и т.д.), медленный темп музыки, спокойный, ровный ритм, негромкое звучание;
- Б) звучание барабанов, духовых инструментов (труба, флейта, тромбон), темп чуть выше среднего, громкое звучание, четкий пунктирный ритм;
- В) звучание электронных инструментов, быстрый темп, акценты.

6. Выберите музыкальные произведения для занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста:

- А) музыка ди-джейв в режиме non-stop; современные направления музыки отечественных и зарубежных авторов;
- Б) классическая и народная музыка, детские песни;
- В) рок-музыка.

7. Выбирая музыкальное произведение для составления комплекса упражнения с детьми 3 – 4-х лет, какова должна быть оптимальная продолжительность его звучания?

- А) 1,5 – 3 минуты;

Б) свыше 4 – 5 минут;

В) длительность звучания мелодии не имеет существенного значения.

8. Какой эффект будет оказывать на занимающихся на занятии физическими упражнениями длительное звучание музыки в одном ритме, темпе, стиле, с одинаковой громкостью звучания?

- А) повышение интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Б) психическое утомление, угнетение нервной системы;
- В) содействие восстановлению физических и психических энерготрат от выполняемой работы;

9. Для повышения физической нагрузки на занятии надо подбирать музыкальные произведения:

- А) спокойного характера, в медленном темпе, тихого звучания;
- Б) бодрые, энергичные мелодии, в среднем или быстром темпе, громкого звучания;
- В) музыку трагического содержания, в умеренном темпе, тихого или среднего звучания.

10. Для снижения физической нагрузки на занятии надо подбирать музыкальные произведения:

- А) трагического или меланхолического содержания, в умеренном темпе, тихого или среднего звучания;
- Б) героического или весёлого содержания, громкую, в умеренном или быстром темпе;
- В) музыку спокойного характера, умеренного или медленного темпа, негромкого звучания.

11. Какие требования к подбору музыкальных произведений не являются обязательными для занятий с детьми дошкольного возраста?

- А) не соответствие возрастным психофизиологическим особенностям занимающихся;
 Б) соответствие темпо-ритмических характеристик произведения задачам части занятия, решению двигательных задач;
 В) эстетическая целесообразность, интонационно-ритмическая ясность.

12. В начале занятия Вы отметили общий пониженный эмоциональный тонус в группе занимающихся, вялость и т.д. Что Вы предпримете?

- А) возьму для подготовительной части занятия медленную, спокойную, плавную музыку;
 Б) возьму для подготовительной части занятия энергичную, весёлую, ритмичную музыку;
 В) не буду менять заранее составленную музыкальную подборку.

Ключи к тесту

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1	в	7	а
2	п	8	б
3	б	9	б
4	а	10	в
5	а	11	а
6	б	12	б

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Методика проведения подвижных игр включает пять этапов. К ним относятся:

1. Выбор игры.
2. Выбор места её проведения:
 - а) в зале;
 - б) на улице;
 - в) в воде.
3. Подготовка необходимого инвентаря и оборудования
4. Начало игры.
5. Руководство ходом игры.
6. Окончание игры.

1 этап – выбор игры

Выбор игры определяется:

- педагогическими задачами, которые должны быть решены посредством игры;
- психовозрастными особенностями детей, их двигательной подготовленностью, запасом движений и количеством участников;
- условиями её проведения: место (физкультурный зал, площадка), при проведении на улице – время года и состояние погоды; место в той или иной форме организации занятия (организованная перемена, урок физической культуры и его части, спортивный досуг, спортивный праздник и т.д.);
- степенью физической и эмоциональной нагрузки;
- интересами детей.

II этап – подготовка к проведению игры

Подготовка к проведению игры делится на две части – предварительную и непосредственную.

А) Предварительная:

1. Хорошо разобраться в содержании игры и её правилах, педагогических задачах, которые надо будет решать при её проведении. Если необходимо – продумать варианты игры.
2. Обдумать чёткое и краткое объяснение содержания игры, её правил.
3. Определить приёмы проведения игры и постепенное введение правил в игру.
4. Подготовить инвентарь и опознавательные знаки.
5. Выбрать место для проведения игры.
6. Определить способы подведения итогов.

Б) Непосредственная (на месте проведения игры):

1. Расчертить и подготовить место для проведения. При проведении игры на улице или на празднике необходимо ограничить место.
2. Расставить снаряды, разложить инвентарь, установить ориентиры.
3. Подготовить мелкие пособия, мел, свисток, чтобы всё находилось в удобном для педагога месте.

III этап – начало игры

1. Организовать внимание детей. Сообщить название игры.
2. Построить участников в то положение (построение), из которого начинается игра, то есть, распределить их роли в сюжетных играх или распределить команды, выбрав водящего. Если необходимо, раздать одновременно опознавательные знаки (знак отличия капитану команды и т.д.). Дать названия или номера командам.

3. Разучить слова в играх с речитативом.

4. Объяснить содержание игры кратко, чётко и эмоционально, выделить при этом:

- цель игрового действия (целевую установку) для водящего и остальных или цель игры для команды;
- технику выполнения движений, на которых построена игра;
- правила игры (постепенно, начиная с основных);
- место для выбывших из игры, подчёркивая необходимость не мешать остальным игрокам;
- сигнал «Внимание!», по которому игра немедленно прекращается или о сигнале сбора при проведении на улице.

5. Выяснить, вся ли информация понята игроками, в случае, если что-либо осталось для детей неясным, дать необходимые разъяснения и уточнения.

6. Подать сигнал к началу игры.

IV этап – руководство ходом игры

1. В ходе игры педагог не должен быть сторонним наблюдателем. Проводить игру надо бодро и энергично, уметь быть одновременно и судьёй, и руководителем, а если необходимо – и водящим, или игроком.

2. Педагогу важно своим поведением влиять на эмоциональный тонус детей, своевременно подбадривать их, следить за их действиями, направлять инициативу в нужном направлении.

3. Руководитель должен следить за правильностью выполнения движений, на которых построена игра.

4. Педагогу необходимо помогать играть слабым детям. В некоторых случаях возможно играть с ними в паре, или взяв за руку.

5. Крайне важно дозировать физическую и эмоциональную нагрузку, осуществлять медико-педагогический контроль. Для этого специалисту по физической культуре надо развивать чувство времени и меры в игре, чтобы дети не переигрывали, но и не играли лишком мало. Игру надо заканчивать в то время, когда у игроков ещё есть желание продолжать игру.

6. Педагогу следует своевременно заменять водящего, используя те же приёмы замены, что и при выборе водящего. Надо помнить, что в абсолютном большинстве игр на роль водящего нельзя назначать игроков из числа пойманных детей, так как в этом случае участники игры будут сами поддаваться водящему. Можно, чтобы водящий сам выбирал себе замену (мальчик – девочку и наоборот и др.).

7. Руководитель игры должен осуществлять судейство игры, подводить итоги при смене водящего, вести общий счёт игры.

8. Педагог также следит за дисциплиной, не допуская нарушений правил, шалостей и избыточного азарта.

9. Необходимо также наблюдать за поведением детей, наблюдающих за игрой (болельщиков, освобождённых от занятий), не допускать крика и чрезмерного возбуждения.

10. Педагог должен предупредить о близком окончании игры: «осталось играть одну минуту», «играем в последний раз».

В этап – окончание игры

На этом этапе педагогу нужно успокоить детей, сообщить об окончании игры и подвести общий итог. При подведении итога расположение игроков может быть различным. Можно посадить их на скамейку, на землю, построить в круг или ше-

ренгу, оставить в том положении, в котором закончилась игра, если оно обеспечивает общий порядок, если это целесообразно, возможно подать команду «Смирно!». Следует помнить, что подведение итога нельзя проводить при шуме и беспорядке.

При подведении итога педагогу надо оценить действия детей, похвалить за достижения, оценить правильность выполнения движений, на которых построена игра, дать оценку коллективным действиям, дружбе, творчеству, смекалке, смелости, инициативе игроков и другим качествам, проявленным в игре. Сравнить игру водящих, выделить лучших игроков, сказать обший счёт и отметить победителей.

После игры надо убрать инвентарь.

Приёмы распределения на роли в игре

1. «Стрелочка» (для дошкольников). Педагог стоит в центре круга, вытянув одну руку вперёд и закрыв глаза. Повернувшись несколько раз вокруг, останавливается, открывает глаза и смотрит, на кого показывает «стрелочка» – тот и становится водящим.

2. Применение считалок. На занятии считалки должны быть краткими, но не всегда следует выбирать бессмысленные считалки, лучше, чтобы они имели смысловую нагрузку. Например:

1) Раз, два, три, мы играем, ты – води.

2) Раз, два, три, четыре, утки по воду ходили,

Утки долго будут пить,

Ну, а ты иди водить.

3. Можно попросить любого ребёнка назвать любое число до двадцати, например, он назовёт «двенадцать». Водящий будет двенадцатый по счёту от назвавшего это число.

4. Назначение на роль водящего педагогом, но обязательно с объяснением этого выбора.

5. При разыгрывании игр с младшими дошкольниками первый раз водящим можно быть педагогу.

Методические указания: Никогда не спрашивать, кто хочет быть водящим. Добиваться спокойного поведения при выборе водящего, не назначать водящими тех, кто громче всех кричит: «Я хочу!».

Приёмы распределения на команды

1. Распределить играющих на равные по количеству игроков команды, отсчитывая с правого фланга.

2. Расчёт в шеренге по количеству команд.

3. Перестроение из колонны по-одному в колонну по количеству команд с поворотом налево в движении.

4. Выбрать или назначить капитанов, которые затем набирают себе команды по очереди. Так можно отобрать по 2 – 3 человека в каждую команду, а остальных распределить по расчёту, чтобы не обижать тех, кто слабее и может оказаться не выбранным ни одним капитаном.

5. Назначить (или выбрать по считалке) двух «мамок» в улее ичёл. Остальные придумывают себе девизы и предлагают «матке» выбрать любой («Мать, а мать, кого вам дать?»).

Методические указания: Каждая команда должна иметь свой номер (а лучше – название). Лучше, когда дети сами придумывают название своей команде. В тех играх, где нужно одинаковое количество игроков в команде, в той команде, в которой не хватает игрока, любой игрок должен быть готов сыграть дважды (за себя и за недостающего игрока).

Требования к произношению речёвки в играх со словами:

Говорить надо выразительно, но не скандировать, не кричать, не убегать теми речёвками к концу. При разучивании слов надо сказать их, а затем, подав команду: «Три – четыре!», говорить слова вместе с детьми.

Правила игры могут быть следующими:

1. На ограничение действий играющих (например, нельзя пятнать за определённой линией или другим ориентиром),

2. На выполнение действий по сигналу (например, раньше слов: «Раз – два – три, ну беги!» - не бежать).

В сложных играх, имеющих несколько правил, не вводить все правила с начала игры. Вначале следует определить главные правила, а в ходе игры постепенно вводить все остальные правила. При разучивании игры целесообразно после её объяснения дать детям один пробный раз сыграть в неё, затем объяснить ошибки. После этого можно сказать: «А вот теперь начинаем играть!».

Сигналы к началу игры

1. «Раз – два – три, начало игры!»

2. «Раз – два – три – четыре – пять, начинаем играть!»

3. «Хоп!»

4. «Приготовиться марш!»

5. Использование зрительного сигнала (поднять руку, флажок и т.д.) или музыкального сигнала (начало звучания музыки или какого-то заранее оговоренного фрагмента музыки и т.д.).

6. По свистку.

Методические указания: Не следует применять хлопок как сигнал к началу игры – как правило, его не слышно. При проведении сюжетных игр не целесообразно пользоваться свистком для начала игры – это выводит детей из обрыва.

Музыкально-подвижные игры

«Бабочки»

Цель – обучить занимающихся начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыкальной фразы, выражать пластикой характер музыкального произведения.

Музыкальное сопровождение: музыка в подвижном темпе, размер 3/4 (можно использовать любой небыстрый вальс) с чёткой музыкальной фразировкой, легко определяемым началом и концом музыкальной фразы.

Описание игры:

С началом музыкальной фразы участники «бабочки» начинают выполнять движения, имитирующие «танец бабочек» - лёгкий бег с кружениями, поворотами, руки в стороны, выполняют плавные волнообразные движения. Каждый ребёнок движется в соответствии со своим ощущением музыки, творческими способностями и двигательным запасом. «Бабочки в полёте» не должны сталкиваться. С окончанием музыкальной фразы дети должны присесть – полуприсед «опуститься на цветок».

Выигрывает тот, кто не допустил ошибок и сочинил самый красивый танец.

«Паровозик»

Цель – обучить занимающихся начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыкальной фразы, передвигаться в сцеплении.

Музыкальное сопровождение: музыка в подвижном темпе, размер 2/4 или 4/4, моторного характера, с выраженными акцентами, имитирующими паровоз.

Описание игры:

Вариант 1 (упрощённый): считалкой выбирается ведущий («паровоз»). Сзади него в колонну по-одному встают другие участники игры («вагончики»), держа впереди стоящего за пояс или за плечи. На вступление играющие выполняют акцентированную ходьбу на месте, одновременно с началом музыкальной фразы ведущий – «паровоз» и «вагончики» должны «отправиться в путь» - начать ходьбу по залу вслед за ведущим, с окончанием музыкальной фразы – остановиться. Задача ведущего – вовремя начинать и останавливать движение, уметь самостоятельно выбирать траекторию передвижения по залу. Остальные участники также должны одновременно с ведущим начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, при этом важно, чтобы «вагончики» не нарушали сцепления за пояс или плечи, «не отрывались». После проведения 1 игры ведущий меняется, его место занимает следующий за ним «вагончик». Ребёнок, допустивший ошибку (начал или закончил движение не одновременно с музыкальным сопровождением, «отцепился от «состава поезда» - после каждой игры встаёт в конец колонны сразу после предыдущего ведущего.

Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся и сумел таким образом побыть ведущим - «паровозиком».

Вариант 1 (усложнённый): любым способом (считалкой, по расчёту и т.д.) педагог формирует 2 или 3 команды. Далее всё идёт так, как и в варианте 1. При этом темп музыкального произведения ускоряется (используются заранее подобранные музыкальные отрывки одного характера, но различные по тем-

ну), с акцентированной ходьбы дети переходят на бег, удержаться в сцеплении становится сложнее.

Выигравшей является та команда, члены которой допустили меньше ошибок, при этом не допускается столкновение «составов», то есть ведущие обеих команд и их участники должны выбирать траекторию движения, предотвращающие столкновения.

«Автомобили»

Цель – обучить занимающихся различать громкость звучания музыки и выражать это в движении.

Музыкальное сопровождение: музыка в подвижном темпе, размер $2/4$ или $4/4$, моторного характера, с выраженными акцентами.

Вариант 1 (играется без музыки) [39]: все играющие стоят в шахматном порядке (или в шеренге). По команде «Сели в машину», дети выполняют полуприсевы и берутся руками «За руль». По команде «Завели моторы!» дети издают звуки, имитирующие звук мотора. По команде «Поехали!» дети свободно передвигаются по залу бегом или быстрым шагом. По команде «машины в гаражи!» дети должны быстро занять свои места на три счёта. Кто во время игры сталкивается («попадает в аварию»), тот выбывает («отправляется в ремонт»), те, кто не успевает на третий счёт поставить свои «машины в гаражи», выбывают из игры.

При игре командами игроки не выбывают, но командам даются штрафные очки. Побеждает та команда, у которой меньше штрафных очков.

Вариант 2 (с музыкой): когда дети освоили правила игры без музыки, нужно объяснить правила игры с музыкой. Громкая

музыка – зелёный свет, надо передвигаться, тихая – жёлтый свет – надо остановиться на месте и выполнять ходьбу на месте, звучание музыки прервалось – красный свет – всем надо замереть на месте и не двигаться. Остальные условия игры – такие же, как и в первом варианте.

«Карлики и великаны»

Цель – обучить занимающихся различать музыкальный регистр (высокий, низкий) и темп музыки и выражать это в движении.

Музыкальное сопровождение: размер $2/4$ или $4/4$, контрастная музыка или два разных музыкальных произведения, отличия – по высоте звучания и темпу. Первый отрывок – музыка в высоком регистре и подвижном темпе («карлики»), второй отрывок – музыка в низком регистре и в спокойном темпе («великаны»)

Вариант игры 1: под подвижную музыку в верхнем регистре дети выполняют движения, имитирующие «карликов» (быстрая, как бы «семенящая» ходьба на носках – «карлики тянутся вверх, к солнышку»), со сменой музыки на низкочастотную в спокойном темпе, дети «превращаются в великанов» – идут в спокойном темпе, руки на пояс, важно, тяжело ступая.

Выигрывают те, кто вовремя услышал смену музыки и отразил это в движении.

Вариант игры 2: дети делятся на две команды – «Карлики» и «Великаны». Обе команды стоят на месте. С началом звучания соответствующей музыки «Карлики» или «Великаны» демонстрируют свою двигательную импровизацию. С началом музыки, соответствующей команде соперника, необходимо замереть на месте. Тот, кто не сумел определить свою музыку,

выбывает из игры. Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

«Музыкальный домик»

Цель – обучить занимающихся слышать начало и окончание музыки, ориентироваться в пространстве.

Музыкальное сопровождение: музыка в размере 2/4 или 4/4, в подвижном темпе.

Описание игры: на полу разложены обручи. Их количество меньше на один обруч, чем игроков. С началом музыки дети должны выбежать на центр площадки и выполнять импровизированные движения. С окончанием музыки – быстро занять свободный «домик» - обруч. Выиграли те, кто успел занять дом.

«Запомни мелодию»

Цель – научить детей различать жанр (марш, танец) и стиль (вальс, полька, менуэт, галоп) музыкальных произведений, закрепить движения изученных танцев.

Описание игры (по Т.Т. Ротерс, 1989): Все играющие делятся на команды, состоящие из 5 человек. Команды строятся в колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 8 м. – стул. В командах участники пронумерованы с 1-го по 5-й. Каждому номеру достаётся какой-либо танец или марш. При звучании своей мелодии соответствующие номера обеих команд бегут вперёд (или передвигаются танцевальными движениями либо маршевой ходьбой, в зависимости от того, какая музыка звучит), оббегают свой стул и становятся на своё место. Если музыка ещё не прекратилась, значит, они ещё раз оббегают стул. Участник, выполнивший своё задание первым и без ошибок, приносит команде очко. Затем мелодия меняется, и бегут те номера

из обеих команд, кому в начале игры досталась эта музыка. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

«Угадай ритм»

Цель – закрепить умение воспроизводить ритмический рисунок движениями.

Подводящее к игре упражнение: записать на доске (или сделать заранее плакаты) простейший ритмический рисунок и воспроизвести его хлопками, ударами ноги, сочетая всё это с подсчётом.

Описание игры (по Т.Т. Ротерс, 1989): Играющие становятся в две колонны. Расстояние между колоннами – 2 – 3 метра. Перед каждой колонной лежат в ряд семь обручей. Возле каждого ряда на полу мелом написаны длительности (или лежит плакат с записью ритма). Перед началом игры играющие прохлопывают ритмический рисунок. По команде педагога первые игроки под музыку соответствующую написанному ритму, перемещаются из одного обруча в следующий и находятся в обруче столько счетов, сколько, какой длительности данный обруч соответствует. За первым игроком идёт второй, а первый переходит в конец колонны. Игра заканчивается, когда все игроки пройдут через обруч. Играющий, не совершивший ни одной ошибки, приносит команде очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Оркестр и дирижёр»

Цель: закрепить навыки тактирования, развивать чувство ритма у занимающихся.

Описание игры: заранее обученные тактированию на 2/4, 3/4 и 4/4 дети встают в круг. Разучивают простейшую комбина-

цию движений – на сильную долю ударяют в ладоши («бьют в фанфары»), на слабые доли – прицеливают пальцами («кастаньеты»), образуя таким образом шумовой оркестр. По считалке выбирается ведущий – дирижёр. Дирижёр должен сказать: «- и» и пачать тактирование, а «оркестр» - хлопать и щёлкать в соответствии с тем, в каком музыкальном размере тактирует дирижёр. Из числа лучших участников, не допустивших ни одной ошибки, выбирается новый дирижёр.

«Запев – припев»

Цель – обучить занимающихся определять на слух куплет и припев, содействовать развитию координации.

Описание игры: заранее необходимо сделать музыкальную подборку, где куплет и припев могут идти в разной последовательности, повторяться и т.д. При этом важно, чтобы мелодия была без слов (можно использовать фонограмму типа «караоке»), а также куплет звучал громко, а припев – тихо. Для игры требуются флажки (по два на каждого игрока). Каждая команда строится в колонну по два – дистанция между колоннами 3 – 4 метра. У играющих в каждой руке по флажку.

На куплет играющие двигаются в обход площадки, энергично размахивая флажками над головой. На припев – поворачиваются лицом друг к другу (к соседней колонне) и тихонько поочерёдно правой и левой рукой (не путая рук) стучат флажками по флажку соседа напротив. Чередование куплета – припева – произвольное.

Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко. Игра проводится заранее оговоренное число раз. Выигрывает та команда, в которой наименьшее количество штрафных очков.

«Танец-приветствие»

Цель – развивать творческие, ритмические и двигательные способности занимающихся.

Описание игры: заранее подготавливается фонограмма с фрагментами различной по характеру, образу и стилю музыки без слов. По считалке выбирается «компетентнее жюри» (можно, из числа освобождённых от занятий). Участники делятся на команды. Каждой команде достаётся та или иная музыка. Задача команды – сочинить танец-приветствие, а с окончанием музыки замереть в позе, отражающей персонаж, изображённый в танце. Игроки другой команды должны угадать, кого изобразили соперники. Выигрывает та команда, чей танец и образ признан лучшим.

Примерный план цикла оздоровительных занятий физической культуры психорегулирующей направленности с элементами музыкально-танцевальной терапии

Цель – содействие снятию нервного напряжения, снижению ситуативной (реактивной) тревожности занимающихся и улучшению их общего физического состояния.

Подготовительная часть:

Задачи:

1. Определить преобладающее эмоциональное состояние занимающихся, (подавленное, агрессивное, усталое, возбуждённое, радостное и т.д.), общий эмоциональный фон группы;
 2. Подобрать адекватные средства физических упражнений, музыкально-танцевальной терапии;
 3. Добиться стабилизации эмоционального состояния занимающихся;
 4. Подготовить системы организма и психику занимающихся к предстоящей в основной части работе.
1. Как известно, люди, находясь в непосредственной близости друг с другом и выполняя совместные действия, оказывают эмоциональное и энергетическое влияние друг на друга. Поэтому, прежде всего, перед началом занятий педагогу важно почувствовать и определить эмоциональное состояние контингента (подавленное, агрессивное, усталое, возбуждённое, радостное и т.д.);
2. В соответствии с полученными эмпирическими данными, подобрать из заранее подготовленного материала упраж-

нения для подготовительной части и музыкальное сопровождение.

Например, если состояние большинства участников занятий подавленное, усталое, сопровождается мышечным зажимом, эффективно будет применение весёлой, зажигательной мелодии, с ярким образом, соответствующим выполнению ударного самомассажа. Это позволит оказать положительный эффект на устранение мышечного зажима и повысить эмоциональный фон.

Если большая часть контингента пребывает в раздражённом, агрессивном состоянии, возможно применение спокойной, лирической мелодии, высокочастотного звучания, возможно - без слов. Лучше использовать упражнения для снятия эмоционального напряжения, сочетающие упражнения для выравнивания биополя, взятые из восточных оздоровительных видов (цигун, тай-чи и т.д.) и дыхательной гимнастики. Это окажет успокаивающее воздействие и позволит в более спокойной, доброжелательной обстановке продолжить занятие.

Особо следует подчеркнуть необходимость добиваться единого ритма дыхания, фиксации на нём внимания.

3. *Сонастроить группу занимающихся и педагога.* Это возможно за счёт эмпатии и рефлексии, свойствами которой должен обладать каждый педагог, тонко чувствуя настрой своих учеников и умело проецируя на них своё собственное состояние. Здесь важно отметить, что перед началом занятий, независимо от личных переживаний инструктору следует уметь создавать позитивный внутренний настрой, чтобы не нести негатив занимающимся.

Для эффективности этой задачи можно применять технику нейро-лингвистического психопрограммирования. Она позво-

ляет, используя единый ритм дыхания, как синхронизировать группу между собой, так и настроить её на лидера – педагога, что позволит наиболее эффективно перенести его позитивное психологическое состояние на ведомых-занимающихся.

4. *Повысить уровень восприимчивости членов группы.* Для этого применяется музыкальное сопровождение, которое в силу своего образа вызывает желание прислушиваться к тексту песни, а в проигрыш педагог подаёт вербальные и невербальные команды, акцентирующие внимание на его словах и действиях.

Специфической целью основной части занятия с использованием музыкально-танцевальной терапии является отражение подавленных эмоций.

Эта часть, которую условно можно назвать «Стимул - Реакция-Катарсис», также предполагает синтез задач физического воспитания и музыкально-танцевальной терапии. К её задачам можно отнести:

1. Содействие выражению накопившихся эмоций в движении;
2. Эмоциональная разрядка;
3. Обеспечение перехода от деструктивного состояния к конструктивному, от негатива к катарсису;
4. Развитие коммуникативных навыков.

Заключительная часть, которую можно назвать «Состояние гармонии» должна решать следующие задачи:

1. Стабилизация психологического и физического состояния;
2. Содействие достижению гармоничного и комфортного физического и эмоционального состояния;
3. Формирование позитивного настроя на следующее занятие.

Музыка, рекомендуемая для прослушивания при различных негативных эмоциональных состояниях (по В.И. Петрушину, 1989).

Для снятия общего эмоционального напряжения. Звуки флейты, скрипки, фортепиано. Вальсы (например, Штрауса). Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония». Произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6», Брамс «Кольбельная», Шуберт «Аве Мария», Дебюсси «Свет луны». Подходят также этнические композиции.

Для улучшения общего настроения. Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармен», часть 3.

Для снижения тревожности и неуверенности. Народная и детская музыка. Шопен «Мазурка», «Прелюдия», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодия».

Для поднятия тонуса, энергичности, усиления активности. Хорошо подходят марши. Чайковский «Шестая симфония», часть 3. Бетховен «Увертюра Эдмонд», Лист «Венгерская Рапсодия» 2.

При мигрени, головных болях. Моцарт «Дон Жуан», «Симфония №40», Лист «Венгерская Рапсодия» 1, Хачатурян «Сюита Маскарад», Гершвин «Американец в Париже».

Если Вы почувствуете, что музыкотерапия действительно эффективна для Вас, постарайтесь найти «свои» мелодии – возможно, малоизвестные, но оказывающие нужный эффект именно на Вас. Это может быть не только этническая или классическая музыка. Так, например, из современных исполнителей отмечена положительное влияние мелодий Б. Адамса, Т. Тернер, группы Eagles, оркестра Поля Мориа.

Определённая музыка может быть фоном для работы, требующей повышенной концентрации, только она должна звучать негромко, еле слышно для Вас.

Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров

Музыкальное сопровождение
в физической культуре

Учебно – методическое
пособие

Оригинал-макет Ю.В. Смирновой

Подписано в печать 20.04.2010г. Формат 64X84 1/16
Бумага офсетная. Печать офсетная. Объем 6,75 уч.-изд. л. ;
6,75 усл. печ. л. Тираж 300 экз. Заказ № 95.
Издательство РГПУ им. А.И. Герцена.
191186. С-Петербург, наб. р. Мойки, 48

Отпечатано в типографии «Оникс»
Санкт-Петербург, ул. Ломаная, 4-А
960-44-44