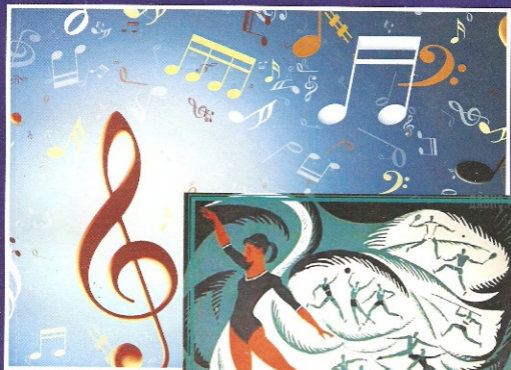


Ю. В. СМЕРНОВА, Е. Г. САЙКИНА, Р. М. КАДЫРОВ



# МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Ю.В. СМИРНОВА, Е.Г. САЙКИНА, Р.М. КАДЫРОВ



**МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В ШКОЛЕ**

Учебно-методическое пособие

Часть 1

Санкт-Петербург  
2010

ББК 74.3я432  
С 50

*Печатается по рекомендации  
кафедры гимнастики и теории  
и методики физической культуры  
РГПУ им. А.И. Герцена*

*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**

Музыкальное сопровождение на уроке физической культуры в школе: Учебно-методическое пособие. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2010. 91 с.

ISBN 978-5-8064-1518-0

В учебно-методическом пособии представлен теоретический и практический материал, посвященный применению музыки в уроке физической культуры. Рассмотрено влияние музыки и психофизиологические механизмы ее воздействия на организм и психику человека, умственную деятельность детей. Определены виды применения музыки в различных частях урока, раскрыты функции музыкального сопровождения, цели и задачи использования музыки в уроке физической культуры.

Авторским коллективом разработаны общие и частные требования к подбору музыкального сопровождения в зависимости от его типа, а также приведены методические рекомендации для использования музыки а уроке физической культуры в разных его частях. Пособие включает контрольные вопросы по изложенному материалу и музыкально-подвижные игры.

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

**ББК 74.3я432**

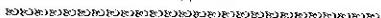
© Ю.В. Смирнова, 2010  
© Е.Г. Сайкина, 2010  
© Р.М. Кадыров, 2010  
© Издательство РГПУ  
им. А.И. Герцена, 2010

ISBN 978-5-8064-1518-0

|   |    |
|---|----|
| <b>Введение</b> .....   | 5  |
| <b>Раздел 1. Общетеоретические сведения о музыке и её воздействии на организм занимающихся физической культурой</b> .....                             | 8  |
| 1.1. Средства музыкальной выразительности и их двигательная интерпретация в процессе занятий физическими упражнениями .....                           | 8  |
| 1.2. Многоуровневое воздействие музыки на организм и психику учащихся .....   | 19 |
| 1.3. Влияние музыки на повышение умственной деятельности школьников .....   | 27 |
| <b>Раздел 2. Применение музыкального сопровождения в уроке физической культуры</b> .....  | 30 |
| 2.1. Цель, задачи, функции музыкального сопровождения в уроке физической культуры .....   | 31 |
| 2.2. Оптимизирующая и регулирующая роль музыки в уроке физической культуры .....  | 34 |
| <b>Раздел 3. Музыкальное сопровождение в различных формах учебно-воспитательного процесса по физической культуре школьников</b> .....                 | 39 |
| 3.1. Музыкальное сопровождение в частях урока физической культуры .....   | 39 |
| 3.1.1. Влияние музыкального сопровождения на решение задач подготовительной части урока .....   | 47 |
| 3.1.2. Возможности применения музыкального сопровождения в основной части урока .....   | 50 |
| 3.1.3. Воздействие музыки на восстановительные процессы организма и психики учащихся в заключительной части урока .....                               | 53 |
| 3.2. Типы музыкального сопровождения и специфические особенности его использования в уроках физической культуры с применением фитнес-технологий ..... | 55 |
| 3.3. Требования к подбору музыкального сопровождения на занятиях физической культурой .....   | 60 |

|  |    |
|--|----|
| 3.4. Технология подбора музыкального сопровождения и составлении композиции под музыку на основе структурного метода ..... | 69 |
| 3.5. Методические рекомендации по применению музыкального сопровождения с разным контингентом школьников .....             | 73 |
| 3.6. Компетентность учителя физической культуры в вопросах применения музыкального сопровождения .....                     | 80 |
| <b>Заключение</b> .....  | 82 |
| <b>Контрольные вопросы</b> .....   | 85 |
| <b>Список литературы</b> .....   | 87 |

## ВВЕДЕНИЕ



Историческая взаимосвязь двух неотъемлемых и важнейших составляющих общечеловеческой культуры – культуры физической и музыкального искусства простирается вглубь времён, и своими корнями уходит на зарю самого существования человечества. Подчиняясь «маятниковобразным» движениям общественно-исторических процессов, она то затухала, как, например, в средневековье, то возрождалась вновь. На современном этапе развития отечественной физической культуры, когда приоритет заняли её гуманистические идеалы, обращение к декларируемому, но не реализованному в полной мере на предыдущем этапе холистическому подходу к человеку, происходит реконструкция внедрения музыки не только в виды спорта, в которых она традиционно используется (гимнастику, фигурное катание, синхронное плавание и т.д.), но и практически во все виды физической культуры, в том числе, и в физкультурное образование детей и подростков. Однако, как показывают данные научно-методической литературы и проведённые педагогические исследования, во многих случаях этот процесс носит стихийный характер и не всегда приносит адекватный результат. Учитывая мощный потенциал воздействия музыки на организм и психику человека, выявленное в ряде исследований как положительное, так и отрицательное её влияние [2,7,11 и др.], можно констатировать, что на сегодняшний день вопрос грамотного и научно-обоснованного применения музыкального сопровождения в физической культуре, важным принципом которой является принцип «не навреди», нуждается в научном осмыслении и учёте в физкультурной практике.

Особое значение имеет музыкальное сопровождение физкультурных занятий с детьми и подростками, так как

именно в детстве происходит формирование не только организма и психики человека, но и его мотивационно-ценностного отношения к явлениям окружающего мира и интереса к той или иной деятельности. В современных условиях не ситуативной, а пролонгированной уже десятилетиями тенденции снижения как уровня физического и психического здоровья школьников, так и их двигательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, представляется необходимым использовать все возможные пути для её преодоления. Грамотное, всесторонне продуманное применение музыки в процессе занятий по физической культуре может в существенной мере содействовать решению этой задачи.

Однако, как показывают результаты проведённых исследований, на данном этапе существуют определённые *противоречия процесса применения музыкального сопровождения в физической культуре* между:

- потребностями занимающихся в комплексном оздоровительном воздействии на их организм и психику, широким спектром и большими возможностями оздоровительного влияния музыкального сопровождения занятий физической культурой, имеющимися научными исследованиями в этой области и недостаточной информированностью педагогов-практиков по указанной проблеме;

- личностными потребностями, культурными запросами, достижениями и предпочтениями педагогов в вопросах выбора и использования музыки на занятиях физической культурой и реальными возможностями, потребностями и интересами учащихся;

- социальным запросом на грамотного, обладающего значительными общекультурными и профессиональными компетенциями специалиста по физической культуре, обладающего соответствующими компетенциями в вопросах на-

учно-обоснованного использования музыкального сопровождения в занятиях физической культурой и отсутствием специальной подготовки по данному аспекту профессионально-педагогической деятельности;

- потребностью специалистов по физической культуре в научно-методическом обеспечении применения музыкального сопровождения в физической культуре и его недостаточной разработанностью на современном этапе.

Таким образом, очевидно, что практика применения музыки в физической культуре и, в частности, в физкультурном образовании детей и подростков, нуждается в осмыслении, научно-методическом обеспечении, что и послужило основанием к написанию данного учебно-методического пособия.

Авторский коллектив выражает благодарность рецензентам – доктору педагогических наук, профессору, заведующему кафедрой спортивной 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. ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О МУЗЫКЕ И ЕЁ ВОЗДЕЙСТВИИ НА ОРГАНИЗМ И ПСИХИКУ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

*«Ничто так сильно не меняет нравы  
и обычаи людей как музыка».*

Джу Шин (Shu Ching, 600 лет до Рождества Христова).

С древнейших времён известно, что музыкальное искусство обладает огромным потенциалом воздействия на духовное, эстетическое развитие человека, формирование его ценностных ориентиров, воспитание чувства прекрасного, что происходит за счёт сильного эмоционального влияния художественного образа музыкального произведения, выраженно средствами музыки на психологическое состояние слушателя. В то же время, при соответствующем применении, музыка может оказывать существенный оздоровительный эффект не только на человеческую психику, но и организм, облегчать выполнение физических и умственных нагрузок, содействовать лучшему запоминанию и выполнению различных физических упражнений. Соответственно, представляется необходимым определить, за счёт каких конкретных средств возможно достижение таких значимых результатов.

### 1.1. Средства музыкальной выразительности и их двигательная интерпретация в процессе занятий физическими упражнениями

Музыкальные звуки выделяются среди других звуков тем, что их частоты связаны между собой определёнными пропорциями (гармониками). Эти же пропорции можно на-

блюдать во всём многообразии природных явлений от развития клетки и растений до движения планет вокруг Солнца, и в рукотворном мире — в архитектуре, искусстве, математике.

Рассматривая общие сведения о музыке, необходимо дать её определение:

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 различных длительностей во времени. Она бывает различной длительности и обозначаются нотными знаками, являющимися своеобразными единицами музыкальной речи.

За единицу измерения принята целая нота. Она длится четыре счёта. Остальные ноты — её доли: половина, четверть, восьмая, шестнадцатая и т.д. (рис. 1).

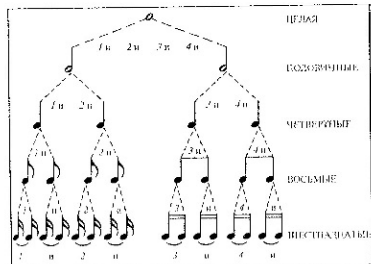


Рис. 1 Соотношение длительностей музыкальных звуков

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. 2).

Паузы имеют большое художественное значение в выражении чувства и эмоций, образа музыкального произведения и также должны учитываться в движении, где могут передаваться как внезапной остановкой движения, принятием той или иной позы.

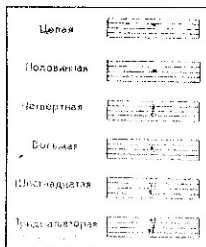


Рис. 2 Паузы

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 воспринести движениями (хлопками, прыжками, 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 **метром**. 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. Казакович, Е.Г. Сайкина, Ж.В. Фирилёва (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 слабых), 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 (рис-«и»).

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

Музыкальный метр, ритм содействуют в процессе занятия физическими упражнениями воспитанию умения прим-

нять 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.

Следует особо подчеркнуть, что ритм является 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.

Четкий 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.

Мелодия является важнейшей основой музыки. Она представляет собой художественно осмысленный ряд музы-



кальных звуков, определённым образом организованных во времени и воплощает различные образы и состояния, что составляет идейно-эмоциональное содержание музыкального произведения. Разнообразие мелодии передаётся *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, дорийский и др., но основными и наиболее часто встречающимися в современной музыке являются *мажорный и минорный* лад. Мажор обычно употребляется для выражения весёлого, бодрого серьёзного, 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 разделён на медленный, умеренный и быстрый. Каждая разновидность темпа в значительной степени определяет характер музы-

кального 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 подлинных движений, большинства общеразвивающих, гимнастичных, 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.

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.

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, изображённой на рисунке 3.

Таким образом, как указывает В.И. Петрушин (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.

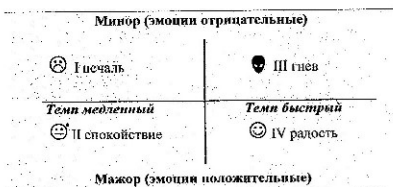


Рис. 3 Отражение эмоциональных состояний в сочетании лада и темпа музыкального произведения

Соответственно, 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.

Важным компонентом воздействия на человека является *тембр* музыки. Известно, что звучание различных инстру-

ментов за счёт тембра своего звучания по-разному воздействует на психические 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 первого напряжения и нарастающей 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 трансодобное состояние не следует, так как последствия могут быть непрогнозируемы.

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

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, взлопанный, страстный, протестующий, мятежный, наступательно-волевой.

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

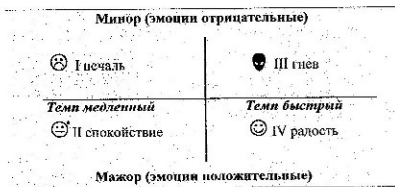


Рис. 3 Отражение эмоциональных состояний в сочетании лада и темпа музыкального произведения

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

Важным компонентом воздействия на человека является *тембр* музыки. Известно, что звучание различных инстру-

ментов за счёт тембра своего звучания по-разному воздействует на психические 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 трансодобное состояние не следует, так как последствия могут быть непрогнозируемы.

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

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, взлопанный, страстный, протестующий, мятежный, наступательно-волевой.

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

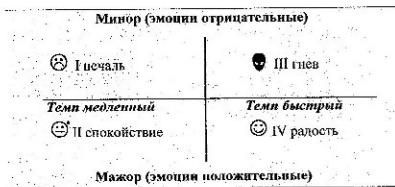


Рис. 3 Отражение эмоциональных состояний в сочетании лада и темпа музыкального произведения

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

Важным компонентом воздействия на человека является *тембр* музыки. Известно, что звучание различных инстру-

ментов за счёт тембра своего звучания по-разному воздействует на психические 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 трансодобное состояние не следует, так как последствия могут быть непрогнозируемы.

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

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

3. Психологическим – возникают положительные ассоциации, выстраивается образный ряд.

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.

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

Наиболее кратко и обобщенно 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 происходит 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 на клеточном уровне на различные органы и системы организма человека в зависимости от частоты (явление резонанса) и других физических свойств (длина звуковой волны, звуковая мощность) [1, 6, 7, 15 и др.].

Воздействие той или иной музыки на человеческий организм и психику многогранно и зависит от многих факторов, которые изучались на протяжении всей истории челове-

чества и являются предметом научного и практического интереса учёных и специалистов-практиков по сей день.

О том, что музыка может лечить, было известно еще в глубокой древности. 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 широко применялась в медицинской практике.

Традиция лечения музыкой успешно развивалась в Китае и в Древней Индии. В Ведах одно из собраний текстов посвящено ритуальной музыке. Н.В. Козлова, А.В. Козлов (2009) указывают, что в древнем Китае по музыке, звучащей в народе, определялось его умонастроение и делались соответствующие выводы о его отношении к тем или иным общественным явлениям.

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 управления 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.

В Древней Индии целительное воздействие музыки широко использовалось и основывалась на идее единства Все-

ленной и закона ритма, воздействующих на духовную сущность человека.

Выдающийся индийский философ и музыкант Хазрат Ивайят Хан, раскрывая механизм взаимодействия ритма и Вселенной, отмечает: «Деревья радостно машут ветвями и ритм с ветром; шум моря, бормотание бриза, свист ветра в скалах, среди холмов и гор, алышка молнии и удар грома, гармония солнца и луны, движения звезд и планет, цветение растений, падение листа, регулярная смена утра и вечера, дни 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 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 стрессии Космоса, с успехом использовал сочиненные им мелодии для лечения «болезней души».

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 сильном переживании от восприятия произведения искусства, которое порождает духовное очищение человека.

В средневековье практика 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 из того или иного характера музыки.

Свой взгляд на происхождение, смысл и предназначение музыки принесла эпоха Возрождения. В центр культуры поставлен человек. Естественпо, 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» Иоани Тинкторис перечисляет двадцать возможных проявлений воздействия музыки на человека: она причиняет тоску, смягчает жестокость, изгоняет дьявола, вызывает восторг, побеждает злую волю, радует, вызывает любовь, обличает глуп, 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, поллимер, 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 козювого кровообращения;
- ✓ негромкая мелодичная музыка оказывает успокаивающее воздействие;

- ✓ энергичная музыка с четким ритмом умеренной громкости дает тонизирующий эффект;
- ✓ мажорная музыка быстро 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 ученых доказано, что регулярное восприятие специально подобранной музыки улучшает кратковременную память, а также повышает показатели вербального и невербального интеллекта.

Сегодня ученые 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. Шупарджан, 1998 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 и 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, проведенными 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 [ 49].

Учеными было доказано, что воздействие музыки зависит и от вкусов и predispositions 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).

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.

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

Систематизируя представления о целях, с которыми используется музыка, психолог М. Исин [18] предложил выделить несколько уровней ее воздействия на человека (табл. 1).

Классификация функционального воздействия музыки на человека (по М.Исин, 2010)

| Уровень воздействия       | Цели использования   |
|---------------------------|--|
| Биологический             | - Снятие физического дискомфорта, уменьшение болевых ощущений;<br>- Влияние на различные физиологические процессы (кровообращение, дыхание, внутреннюю секрецию, иммунитет и др.);<br>- Терапия болезней, повышение эффективности различных методов лечения при комплексном их применении.   |
| Психофизиологический      | - Преодоление однообразия стимуляции органов чувств;<br>- Повышение физической работоспособности;<br>- Улучшение функций восприятия, внимания, памяти, сенсорных реакций;<br>- Повышение уровня бодрствования, преодоление сонливости;<br>- Релаксация, ускорение засыпания.   |
| Психологический           | - Улучшение настроения, создание положительных эмоций (позитивная функция);<br>- Снижение тревожности, отвлечение от неприятных мыслей (адаптивная функция);<br>- Избавление от скуки или пресыщения какой-либо деятельностью;<br>- Выявление и отреагирование, высвобождение накопившихся переживаний (функция катарсиса);<br>- Изменение состояния сознания. |
| Ценностно-смысловой       | - Воодушевление на выполнение какого-либо дела, способность выдержать энтузиазм и т.д.;<br>- Формирование мировоззрения, системы ценностей, направленности личности;<br>- Развитие нравственных качеств человека.  |
| Социально-психологический | - Улучшение способности к общению, повышение контактности, преодоление явлений аутизма;<br>- Сплочение, объединение коллектива людей, улучшение их взаимоотношений;<br>- Влияние на поведение в группе   |



Выявленные различные уровни влияния музыки на человека, его организм, психику, поведение и т.д. убедительно доказывают необходимость и эффективность её использования в процессе физкультурного образования детей и подростков.

### 1.3. Влияние музыки на повышение эффективности умственной деятельности школьников

Процесс школьного обучения в современных условиях является сложным и неоднозначным фактором в жизни подрастающего поколения. С одной стороны, высокий темп научно-технического прогресса диктует необходимость освоения определённого багажа знаний, который существенно превышает тот объём, который осваивали школьники ещё 10 – 15 лет назад, и в разы превосходит учебную нагрузку 60 – 70-х годов. С другой стороны, уровень здоровья, физического развития детей значительно снизился и продолжает снижаться год от года. Поэтому сегодня усилия всех педагогов, в том числе, и учителей физической культуры, должны быть направлены на поиск средств, которые могли бы, не нарушая логики учебного процесса, не создавая дополнительную нагрузку на учащихся и самого педагога, содействовать активизации восприятия получаемой в ходе обучения школьников информации. По данным многочисленных зарубежных и отечественных исследований, музыка обладает определённым воздействием и на этот весьма важный аспект в жизни человека.

Так, было определено, что музыка положительно влияет на функции речи у дошкольников и младших школьников, содействует улучшению памяти и усвоению большего объёма информации (С. Hoskins; С. W. Park, S. M. Yong). Под воздействием музыки происходит улучшение кратковременной вербальной памяти, лучше запоминаются цвета, названия геометрических форм, чисел, картинок (Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова и Л.П.Новицкая). Музыка также способствует облегчению зрительного восприятия, снижает психоэмоциональное напряжение, способствует фокусировке внимания, а также во-

влечению детей в деятельность, что помогает им достичь цели в овладении различными навыками (D.L. Nelson, A.A. Darrow, K. Aldridge).

Музыкальное сопровождение нормализует характер изменения общих активационных процессов, происходящих в связи с обучением. Оно как бы уредняет тип реагирования, ослабляя его в случаях избыточности и усиливая при недостаточности. Эти крайние формы реагирования под влиянием музыки сглаживаются, что положительно влияет на процесс обучения [34].

Учёными (И.М.Трахтенберг и С.М.Рашман) выявлено, что положительные эмоции увеличивают работоспособность на 20 – 40%. Воздействуя с помощью музыки на эмоциональное состояние обучающегося, можно устранять различные негативные эмоциональные состояния, препятствующие успешному освоению знаний. Доказано, что положительные эмоции, вызванные музыкой, увеличивают мотивацию, активизируют деятельность преподавателей и обучающихся, стимулируют познавательный процесс. В то же время, она может стимулировать интереса к уроку, к самому процессу получения знаний, творчеству.

Использование музыкального сопровождения может способствовать сосредоточенности, даёт положительный эффект на восприятие информации, а также стимулирует воображение слушателей.

В основном, музыка звучит в образовательном процессе школьников на двух уроках – музыки и физической культуры. Соответственно, если учитель физической культуры ответственно и грамотно подходит к вопросу музыкального сопровождения, умело использует его в уроке, он способствует этим не только физическому и психологическому оздоровлению и развитию своих воспитанников, но и помогает им в преодолении трудностей школьного обучения в целом.

## РАЗДЕЛ 2. ПРИМЕНЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Музыкальное сопровождение на современном этапе развития физкультурного образования может иметь большое значение для решения многих задач, поставленных перед отраслью физической культуры. В зависимости от цели применения оно может способствовать повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывать у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Его использование на занятиях может также способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия, а также ускорять процессы овладения техникой движения. Правильные ценности, идеи, отраженные в музыкальных образах ненавязчиво оказывают воспитательное влияние на детей и подростков.

К сожалению, не все учителя физической культуры в полной мере используют эти возможности. Это связано с разными причинами, и одна из них – отсутствие необходимых знаний и навыков по проведению занятий с музыкой. Соответственно, представляется необходимым рассмотреть различные методические аспекты применения музыки в уроке физической культуры с учетом особенностей форм организации занятий, направленности, цели и задач и контингента занимающихся.

### 2.1. Цель, задачи, функции музыкального сопровождения в уроке физической культуры

В последние годы музыкальное сопровождение все больше входит в обиход процесса физического воспитания школьников в самых разнообразных формах его организации (рис. 4): в дополнительных физкультурно-оздоровительных занятиях и секционной работе, в спортивно-массовых мероприятиях, в различных режимных моментах (физкульт-минутках, физкульт-паузах), но, самое главное, музыка имеет широкие возможности для использования в уроке физической культуры – наиболее важной, обязательной составляющей физического воспитания детей и подростков.

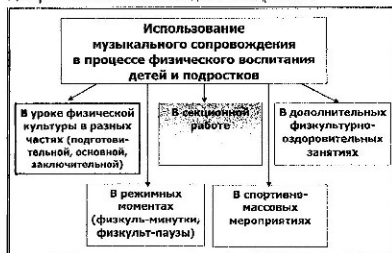
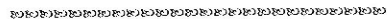


Рис. 4 Использование музыкального сопровождения в процессе физического воспитания детей и подростков

Рассматривая применение музыки в уроке, в первую очередь, необходимо дать определение музыкального сопровождения.

## РАЗДЕЛ 2. ПРИМЕНЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Музыкальное сопровождение на современном этапе развития физкультурного образования может иметь большое значение для решения многих задач, поставленных перед отраслью физической культуры. В зависимости от цели применения оно может способствовать повышению работоспособности, развитию координации движений, воспитывать у занимающихся чувство и понимание ритма, такта мелодии и соответствующей им красоты и выразительности движений, музыкального вкуса. Его использование на занятиях может также способствовать преодолению нарастающего утомления и помочь избежать однообразия в проведении занятия, а также ускорить процессы овладения техникой движения. Нравственные ценности, идеи, отраженные в музыкальных образах неувязчиво оказывают воспитательное влияние на детей и подростков.

К сожалению, не все учителя физической культуры в полной мере используют эти возможности. Это связано с разными причинами, и одна из них – отсутствие необходимых знаний и навыков по проведению занятий с музыкой. Соответственно, представляется необходимым рассмотреть различные методические аспекты применения музыки в уроке физической культуры с учётом особенностей форм организации занятий, направленности, цели и задач и контингента занимающихся.

### 2.1. Цель, задачи, функции музыкального сопровождения в уроке физической культуры

В последние годы музыкальное сопровождение всё больше входит в обиход процесса физического воспитания школьников в самых разнообразных формах его организации (рис. 4): в дополнительных физкультурно-оздоровительных занятиях и секционной работе, в спортивно-массовых мероприятиях, в различных режимных моментах (физкульт-минутках, физкульт-паузах), но, самое главное, музыка имеет широкие возможности для использования в уроке физической культуры – наиболее важной, обязательной составляющей физического воспитания детей и подростков.

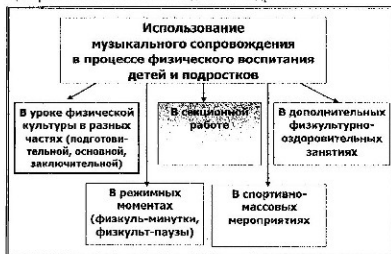


Рис. 4 Использование музыкального сопровождения в процессе физического воспитания детей и подростков

Рассматривая применение музыки к уроку, в первую очередь, необходимо дать определение музыкального сопровождения.

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

Исходя из данного определения, можно утверждать, что применение музыкального сопровождения в уроке физической культуры не является спонтанным и хаотичным процессом, а имеет определённую цель.

**Цель применения музыкального сопровождения на уроке физической культуры** – это положительное влияние потенциала средств музыкальной выразительности, художественно-эстетических образов и физических характеристик музыкальных произведений на воспитание, образование, всестороннее развитие и оздоровление организма и психику учащихся в процессе их физического воспитания в школе.

Музыкальное сопровождение 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 четкой 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 уроке физической культуры (рис. 5):

➤ **аксиологическую** (ценностную) – формирование целостного отношения к музыкальной культуре и культуре движения;

➤ **эстетическую** – формирование музыкального вкуса, эстетических переживаний образа и характера музыкального произведения 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. 5 Функции музыкального сопровождения в уроке физической культуры

С столь широкий спектр задач и функций музыкального сопровождения на уроке физической культуры обеспечивается разнообразием средств музыкальной выразительности и музыкальных форм во всем неисчислимом множестве вариантов их сочетаний, особенностями восприятия занимающихся не только в зависимости от личного жизненного опыта, но и от исторически сформированных на протяжении тысячелетий на уровне подсознания архетипов.

## 2.2. Оптимизирующая и регулирующая роль музыки в уроке физической культуры

Урок физической культуры в школе должен решать свои главные задачи: образовательную, воспитательную, развивающую и оздоровительную. Грамотное и продуманное применение музыкального сопровождения является существенным фактором его оптимизации, способствуя более эффективному решению как основных, так и частных его задач. На данном этапе существуют разнообразные *формы использования музыки в уроке физической культуры*, среди которых можно выделить следующие:

### 1. Музыкальное сопровождение:

- ходьбы и бега на месте, в передвижении по залу, с различными перестроениями;
- общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;
- упражнений на снарядах;
- упражнений хором графии и танцевальных шагов;
- аэробных шагов;
- ритмических танцев;
- комплексов упражнений развивающей направленности (на развитие силовых, скоростных, скоростно-

но-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости, вестибулярного аппарата);

- комплексов упражнений на развитие определенных мышечных групп;
- комплексов упражнений корректирующей направленности;
- комплексов упражнений дыхательной гимнастики;
- комплексов упражнений на расслабление и восстановление дыхания;

### 2. Музыкально-подвижные игры:

3. Музыкально-ритмические задания, упражнения на имитирование движений с музыкой;

### 4. Музыкальный фоп.

### 5. Музыкально-танцевальная психорегуляция

Следует отметить, что в разных формах использования музыки в уроке акцентируются те или иные стороны её влияния на занимающихся и сам учебно-воспитательный процесс.

Так, *музыкальное сопровождение упражнений*, в зависимости от своих темпо-ритмических и мелодических особенностей, *выявляет* на: темп выполнения упражнения (очень медленный, медленный, умеренный, подвижный, быстрый, очень быстрый), характер двигательного действия (плавный, спокойный, отрывистый, энергичный), направление движения (вверх, вниз, в стороны и т.д.), амплитуду движения (меньшая, большая), образное содержание упражнения (лирическое, героическое, шутовское, агрессивное, радостное, печальное и т.д.). Вместе с тем, грамотный выбор музыки способен оказывать мощное оздоровительное воздействие на организм и психику занимающихся, что подробно раскрыто нами выше (см. §1.2). Необходимо подчеркнуть, что именно эта форма использования музыки в уроке является наиболее часто применяемой, именно здесь музыкальное сопровождение является своеобразным лидером, задающим основные параметры выполнения упражнений. Данная деятельность способствует развитию всех органов и систем организма ребенка, его психики, различных анализаторов. Исходя из изложенного, можно определить, что музыкальное сопровождение содействует, в большей степени, решению задач равновесия и оздоровления.

Не менее важное значение, особенно для занятий с младшими школьниками, имеют *музыкально-подвижные игры*. В процессе этих игр дети совершенствуют не только двигательные и социальные навыки, но и учатся слушать и слышать изменения в музыке (смена громкости звучания, темпа; наличие акцентов; музыкальные паузы; начало, середина и окончание музыкальной фразы; изменения ритмического рисунка и т.д.). Таким образом, с одной стороны, музыка положительно влияет на развитие слухового анализатора ребёнка, координацию слухового и двигательного (кинестетического) анализаторов (двигательная реакция на звуковой сигнал), с другой стороны, через движение (начало и окончание движения, остановка и т.д.) занимающимся в игровой, доступной форме даются или закрепляются знания музыкальной грамоты и развиваются их музыкальные способности. Эта форма использования музыки в уроке в большей степени способствует решению воспитательных и развивающих задач.

*Музыкально-ритмические задания, упражнения на согласование движений* с музыкой также важны для формирования личности учащихся и их музыкальной и двигательной культуры. Известно, что ритмичное выполнение движений в существенной мере облегчает сам процесс двигательного действия, делая его менее энергозатратным, более эстетичным и внешне привлекательным. При этом учащиеся сообщаются необходимыми знания в области музыкальной грамоты, которые они не только осознанно усваивают, но и закрепляют в сознании через движение. В значительной степени в процессе музыкально-ритмических упражнений формируется культура движений детей. Вместе с тем, умение двигаться под музыку создаёт определённую базовую основу для дальнейшего развития занимающихся в области танцев, что может способствовать становлению их имиджа, повышению личного престижа в глазах сверстников, более успешным коммуникациям с людьми в дальнейшей жизни. Как и в музыкально-подвижных играх, в этой форме применения музыки в уроке физической культуры происходит развитие и совершенствование одновременно и двигательных, и музыкальных способностей. Таким образом, музыкально-ритмические задания и упражнения на согласование движе-

**ния с музыкой** содействуют, в первую очередь, решению образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Использование *музыкального фона* может быть разделено на несколько типов: музыка до начала и после окончания урока (встречная и провожающая (по Ю.Г. Коджаспиряну)), музыкальное оформление сюжетных уроков (различные звуковые эффекты) и эстафет, фоновое музыкальное сопровождение упражнений, выполняемых занимающимися в индивидуальном темпе, где музыка не влияет на темп, характер, и образ двигательных действий. В этой форме главным является создание положительного настроения на занятии, позитивное эмоциональное фона, отвлечение от монотонии при длительном выполнении однообразных упражнений. Также музыкальный фон может применяться при уходе занимающихся из зала, нормализуя их физическое и психическое состояние после урока. Эта форма в большей мере способствует решению оздоровительной задачи урока.

Музыкально-танцевальная психорегуляция является наиболее новой, практически не разработанной формой использования музыки в уроке физической культуры. Однако это направление является довольно перспективным для решения задач комплексного (физического и психического) оздоровления учащихся. Являясь интегративной, эта форма включает элементы физической культуры, движения, танцевальной и музыкальной психотерапии. За счёт специально подобранных средств можно в существенной мере воздействовать снятию мышечных зажимов, напряжений, стресса, отреагированию подавленных эмоций и т.д. Приоритетной задачей этой формы использования музыки в уроке физической культуры является комплексное оздоровление учащихся.

Подводя итог изложенному, можно определить, что с помощью музыкального сопровождения можно *регулировать*:

1. моторную плотность урока (смена движений на основе музыкального сигнала, минимализация словесных команд);
2. физическую нагрузку - использование музыки в более быстром или более медленном темпе позволяет количественно увеличивать или снижать нагрузку при выполнении

упражнений; в зависимости от громкости звучания и музыкальных акцентов можно увеличивать или уменьшать амплитуду движений и т.д.;

3. физиологические процессы в организме занимающихся (улучшение – урежение сердцебиения, усиление выработки гормонов, повышение или снижение активности коры головного мозга, усиление кровообращения и т.д.);

4. эмоциональное состояние занимающихся (создание положительного эмоционального фона на занятии, повышение настроения, эмоциональный подъём или снижение чрезмерного возбуждения, преодоление негативных чувств и переживаний);

5. запоминание последовательности двигательных действий (образ музыкального произведения, мелодия, смена частей произведения и т.д. облегчают процесс запоминания комплекса упражнений);

6. эффективность выполнения двигательных действий (выполните упражнения под музыку в определенном ритме, оптимальном для данного упражнения, позволяет достигать более эффективного и менее энергозатратного результата; использование музыкального сопровождения существенно облегчает достижение синхронности при групповом выполнении упражнения или композиции; художественный образ музыкального произведения, слияние культуры физической и культуры музыкальной в процессе выполнения упражнений положительно влияет на формирование культуры движений, эстетичное их выполнение).

7. организацию урока (он проходит на более высоком уровне, так как у учителя появляется больше возможностей сделать методические замечания, использования приемов и методов индивидуального подхода, т.к. темп и ритм физических упражнений происходит под музыкальное сопровождение и у педагога нет необходимости вести подсчет).

### РАЗДЕЛ 3. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ШКОЛЬНИКОВ

Разнообразие музыкального воздействия на человека позволяет использовать музыкальное сопровождение в учебно-воспитательном процессе на уроке физической культуры в школе в разных его частях, что позволяет повысить эффективность решения соответствующих задач и простимулировать интерес учащихся к занятиям физическими упражнениями. Соответственно, для достижения соответствующего результата, в разных частях урока применение музыки будет иметь свою специфику.

#### 3.1. Музыкальное сопровождение в частях урока физической культуры

При выборе музыкального сопровождения необходимо учесть специфику урока физической культуры.

Урок физической культуры должен отвечать следующим дидактическим требованиям: а) он должен иметь определенную учебную цель и частные задачи; б) на уроке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач; в) к каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств; г) в ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполне-

ния упражнений; д) урок должен быть хорошо продуман и организован, обеспечена постоянная руководящая роль учителя.

Школьные уроки физической культуры по своим педагогическим задачам разделяются на: а) вводные уроки; б) уроки изучения нового материала; в) уроки совершенствования и повторения изученного; г) комбинирующие (смешанные) уроки; д) контрольные уроки.

С *вводных уроков* начинается учебный процесс. На них учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала, а так же, с помощью доступных для учителя средств и методов (контрольные упражнения, бланковые, аппаратные методы, наблюдение и др.), может определить степень развития двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения школьной программой по гимнастике: изучаются личностные качества учеников, главным образом, их отношение к занятиям гимнастикой и др. Без этих данных нельзя грамотно строить учебный процесс, возбудить интерес у учеников к занятиям. Музыка в таком уроке, как правило, не используется. Однако, если педагог находит возможности рационально распределить время и организовать совмещение информирования учащихся и их тестирования с проведением, например, музыкально-подвижной игры или проводит тестирование занимающихся на музыкальном фоне, это разнообразит урок и не допускает у учащихся скуки и падения интереса к дальнейшим занятиям.

На *уроках изучения нового материала* задачи ставятся более развёрнуто и могут носить поисковый характер, чтобы вызвать интерес и найти ответ на поставленный вопрос. Изучение нового материала сопровождается теоретическими сведениями, плакатами, пособиями, демонстрацией видеofilмов и т.п. Моторная плотность на таких уроках невысо-

**кая.** Однако, при умелом планировании, учитель также может **искать варианты** обучения с использованием музыки.

*Уроки совершенствования и повторения* направлены на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений, комбинаций, они могут предшествовать контрольным урокам. На таких уроках широко используются творческие задания, задания с выбором и анализом действий друг друга. Эти уроки отличаются хорошей моторной плотностью. Именно такие уроки предоставляют наибольшие возможности для применения музыкального сопровождения в различных вариантах.

*Комбинированные (смешанные) уроки* имеют наибольшее распространение в школе и сочетают изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений. В них использование музыки зависит от содержания и распределения нового и пройденного материала и в существенной степени способствуют повышению их эффективности.

*Контрольные уроки* проводятся в конце темы или раздела программного материала, а также по окончании учебного года и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений, комбинаций, осуществляется контроль за выполнением учебных нормативов и степенью развития двигательных, психических способностей. Контрольный урок можно организовать в виде соревнований. И, в зависимости от направленности (гимнастической, игровой, легкоатлетической), музыкальное сопровождение может использоваться либо как фон для создания настроения, проведения подготовительных упражнений в разминке (на уроках легкоатлетической или игровой направленности), либо во всех частях занятия (если это урок гимнастической направленности) — например, в разминке подготовительной части, при выполнениивольных упражнений в основной час-



ти, и для расслабления и растягивания в заключительной. Если же это контрольный урок с использованием фитнес-технологий, то применение музыкального сопровождения может достигать до 95% времени.

С целью постепенной подготовки учеников к овладению сложными упражнениями или к большим физическим нагрузкам на каждом уроке предусмотрено решение вспомогательных и основных задач. Решение их достигается путем специального построения урока. Он состоит из трех взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной, б) основной и в) заключительной.

Такое деление урока вызвано необходимостью определенного периода *вращения*, или вхождения в работу всех органов и систем организма, заблаговременной подготовки психики занимающихся и соответствующего настроя их на активное и осознанное отношение к уроку. Это дает возможность педагогу предложить большую по объему и интенсивности физическую, а в ряде случаев и психологическую нагрузку, для того чтобы получить от урока наибольший положительный эффект. После такой нагрузки нужен определенный период времени для постепенного ее снижения до исходного или близкого к нему уровня.

В зависимости от того, в какой части урока используется музыкальное сопровождение, должен осуществляться соответствующий его подбор.

Для занятий физической культурой следует подбирать музыку не сложную по форме и содержанию, жизнерадостную и бодрую по характеру, чтобы комплекс ее выразительных средств соответствовал содержанию упражнения и помогал его выполнению. Лучше всего использовать песни или музыкальные произведения танцевального характера.

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

*Встречающая музыка* звучит до занятий и решает задачи создания соответственного настроения на урок, повышение эмоций и настроения. Также она может использоваться при организованном входе занимающихся в зал.

*В подготовительной части* следует применять музыкальное сопровождение, условно названное *музыкой вращения* для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса. Темп музыкальных произведений - от 110-120 ударов в минуту в начале разминки, возрастает до 140 ударов в минуту на ее «пике», в конце подготовительной части несколько снижается до 120 ударов в минуту.

*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 четким ритмическим рисунком, выраженными акцентами.

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 [12].

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.

Если физические упражнения выполняются с достаточным напряжением, в индивидуальном ритме (упражнения в равновесии, лазанье, метания в цель, прыжки в высоту, длину и др.), использовать музыку не следует.

В *заключительной части* занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановлению 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 занятия произведениями, звучащими в нижнем регистре,

целательно гармонизовать внутреннее состояние учащихся, **или** энергию, музыкой, звучащей в среднем или верхнем регистрах.

Эта музыка повышает коэффициент полезного действия не только проведенного урока, но и следующих за ним уроков по другим предметам, на которые ученики приходят в хорошем настроении. Под успокаивающую музыку рекомендуется проводить дыхательные упражнения, аутогенные упражнения в расслаблении и др. В основном это широческие 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 частности, при выходе учеников из зала) и содействовать ускорению процесса 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 танцевально-игрового характера.

Музыка для общеразвивающих упражнений подбирается в соответствии с их характером. Например, к упражнениям на растягивание — плавно, спокойная, к силовым упражне-

прямо – в среднем темпе, с чёткими акцентами, к махам – резкая, энергичная и т.д.

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

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.

Следует особо подчеркнуть, что использование музыки возможно не только в уроках гимнастической направленности, но и легкоатлетической, игровой направленности и даже уроках лыжной подготовки.

Оснащение лыжной трассы или стадиона, где проводятся забеги, динамиками, включение музыкального сопровождения, позволяет существенно повысить работоспособность учеников при преодолении длительных дистанций, процессы восстановления после таких уроков проходят быстрее.

Музыкальное сопровождение отдельных элементов техники различных игр, легкоатлетических упражнений, подводных упражнений в существенной степени облегчает процесс выполнения двигательных действий, за счёт ритма позволяет добиться более рациональной техники их выполнения.

Однако на уроках, связанных с ациклическими или смешанными видами спорта, в которых основная деятельность учащихся сопряжена с большой концентрацией

внимания и выполняемые двигательные действия требуют систематической сознательной корректировки в зависимости от постоянно меняющейся обстановки (подвижные и спортивные игры и т.д.), применять музыкальное сопровождение становится нецелесообразным.

В свою очередь, 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 настоящего пособия.

### 3.1.1. Влияние музыкального сопровождения на решение задач подготовительной части урока

В целях облегчения и неспровоцированного ускорения процесса выработки учащимися полезно использовать соответствующую музыку выработки, выполняющую функцию непроизвольного возбуждения двигательной активности на фоне положительных эмоций и гуманистического подведения всего организма занимающихся к высоким физическим нагрузкам, запланированным в основной части урока.

Задачи музыки выработки:

- поднять настроение учащихся;
- опосредованно настроить их двигательный аппарат на ритм учебного процесса;
- внести в выполняемую работу элементы гармонизации, привлекательности и комфорта;

- помочь более эффективному решению общих и специальных задач вводной части урока [12].

Музыкальное сопровождение для разминки, составляется в основном из мелодий с близкими и понятными учащимся темами, с четким и ясным ритмическим рисунком, органически соответствующим ритмическим особенностям выполняемых упражнений. Такая музыка побуждает детей подсознательно ритмизировать структурные элементы выполняемых ими упражнений.

Для более эффективного решения общих задач подготовительной части урока особенности подбираемого музыкального сопровождения должны характеризоваться яркостью и логичностью структурных построений, изредка медленным, а чаще умеренным и оживленным движением, преимущественно короткими музыкальными фразами, четким члениением на мотивы.

Немаловажное значение здесь имеет подчеркивание пульса мелодии и строгая размеренность темпа. Наиболее предпочтительными темпами исполнения произведений музыки вработывания являются умеренные, умеренно-быстрые и быстрые темпы.

Смена темпов исполнения музыкальных произведений по возможности должна отражать запланированную преподавателем динамику темпов рабочей деятельности учащихся во время разминки.

Характер, структура и содержание музыки вработывания в значительной степени обуславливаются общими и частными задачами вводной части конкретного урока, а также составом и последовательностью выполняемых в ней упражнений.

В соответствии с теорией и методикой физического воспитания в школе, задачи вводной части урока физической

культуры, как правило, решаются путем выполнения легко осваиваемых, простых и не требующих большой концентрации внимания двигательных действий, преимущественно циклического характера. К ним относятся различные разновидности ходьбы, бега, прыжков, подскоков, общеразвивающие гимнастические упражнения, специальные элементы и специальные подводящие упражнения. Как правило, они знакомы учащимся по предыдущим урокам и потому не нуждаются в специальном разъяснении. К ним подбирается соответствующая музыка.

Всевозможные разновидности ходьбы (обычная, стрессовая, спортивная и др.), а также различные гимнастические упражнения во время ходьбы успешно стимулируются мелодиями из таких видов современного марша, как спортивный, строевой, походный (или скорый).

Темпы исполнения стимулирующей ходьбу музыки зависят от запланированного преподавателем темпа движения учащихся. Медленная ходьба составляет 50-60 шагов в минуту, умеренная ходьба-100 шагов, бодрый строевой маршировка- 130 шагов в минуту. Соответствующее число звуковых пульсаций в данную единицу времени определяет темп стимулирующей эту ходьбу музыки.

Бег умеренной интенсивности хорошо стимулируется мелодиями, исполняемыми в темпах 150-170, а быстрый бег стимулируется музыкальным темпом 180 - 200 ударов в минуту.

Частые и небольшие прыжки и подскоки успешно поддерживаются музыкой типа польки, а намеренно прыгательные, широкие или высокие прыжки - музыкой типа гавота.

При выполнении общеразвивающих и специально подводящих упражнений непривычная музыкальная стимуляция осуществляется следующим образом:

- упражнения, характеризующиеся закругленностью линий, мягкостью переходов, плавностью и шириной амплитуды движений (сюда относится большинство упражнений для развития гибкости и силы, выполняемых в медленном или умеренном темпе), стимулируются музыкой трехдольного размера (типа вальса);

- упражнения порывистого, рывкового характера, с четкими переходами или с акцентом усилия на определенную фазу движения. К ним относится большинство скоростно-силовых упражнений, а также упражнения на растягивание мышц и суставных связок, осуществляемые рывками, в энергичном темпе. Они стимулируются музыкой четырехдольного размера (типа марша) [11].

В контексте опосредованного повышения эффективности вводной части урока физической культуры в функции музыки вработывания входит и управление направленностью внимания занимающихся.

Достигается это путем искусной и целенаправленной группировки подбираемого музыкального материала.

В итоге занимающиеся подводятся к основной части урока на фоне хорошего настроения, повышенной работоспособности и непроизвольного освобождения от посторонних мыслей и забот.

### 3.1.2. Возможности применения музыкального сопровождения в основной части урока

Согласно теории и методики физического воспитания в первой половине основной части урока физкультуры обычно решаются наиболее сложные педагогические задачи. Они связаны с ознакомлением, детализированным анализом и разучиванием нового программного материала, обилием устной теоретической информации и речевых контактов

преподавателя с учениками, что требует от последних повышенного рабочего внимания.

Если двигательная деятельность учащихся в это время ритмически не регламентирована, применить музыкальное сопровождение на этом этапе урока целесообразно. В этом случае повышенный уровень работоспособности занимающихся еще некоторое время будет по инерции поддерживать функциональное воздействие музыки вработывания, которое угасает не сразу, а постепенно.

Во второй половине основной части урока, как правило, при совершенствовании уже сформированных двигательных умений и навыков, внимание учащихся становится относительно более свободным, и их основные волевые усилия направлены на преодоление нарастающей усталости и потери желания к продолжению интенсивной работы.

Устных объяснений педагога становится намного меньше, и рабочая деятельность учащихся здесь обычно протекает в определенных, заранее заданных ритме, темпе и скорости движений. Выполняемая работа становится весьма удобной для музыкальной стимуляции.

Музыкальную активизацию деятельности учащихся в основной части урока лучше всего применять в тех случаях, когда им дается задание многократно выполнить какое-либо специальное упражнение с определенной интенсивностью.

Главные задачи музыки, применяемой в основной части урока - замедлить процесс развития пресыщения выполняемой работой, сделать ее эмоционально приятной и незаметно активизировать уставших учащихся.

Применяемая для этого лидирующая музыка должна выполнять роль ритмического, приятного для слуха раздражителя, к которому занимающиеся подсознательно приспособляются ритмику своих ранее заученных движений.

Для лидирующей музыки характерен выбор музыкальных произведений с подчеркнутым акцентированием сильных долей такта и четко выраженным пульсом мелодии.

Ощущение сильной доли в воспринимаемой музыке, развитие собственного мышечного напряжения и осуществление определенной фазы дыхательного акта при выполнении физических упражнений тесно функционально взаимосвязано на рефлексорном уровне.

Музыкальные темпы подбираются в зависимости от задаваемой темпа работы ритмического рисунка выполняемых движений. Содержание и дозировка лидирующей музыки зависят от педагогических задач, решаемых в это время, специфики используемого программного материала и особенностей основной двигательной деятельности учащихся.

Так на уроках, где запланированы циклические упражнения (скажем, бег или менее продолжительный бег требуемой интенсивности, разнообразные способы и режимы передвижения на лыжах, в плавании, и т.д.), лидирующая музыка используется для стимуляции этих основных (для данного урока) видов двигательной деятельности учащихся.

При занятиях ациклическими или смешанными видами спорта музыкой стимулируются лишь поддающиеся определенной ритмизации многократные тренировочные повторения частных элементов основной деятельности. Например, ведение или передача мяча в баскетболе, прыжки со скакалкой в гимнастике.

Оптимальная продолжительность звучания лидирующей музыки в основной части 45-минутного урока физкультуры составляет 10-12 минут при занятиях циклическими видами спорта и 6-8 минут при занятиях ациклическими или смешанными видами [11, 12].

Наиболее удобно и выгодно применять лидирующую музыку на тех уроках, где основной вид деятельности учащихся связан с продолжительным и скучным выполнением сложных по структуре, однообразных движений циклического характера:

### 3.1.3. Воздействие музыки на восстановительные процессы организма и психики учащихся в заключительной части урока

Каждый насыщенно проведенный урок физической культуры закономерно вызывает у учащихся значительные сдвиги в функциональном состоянии нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма [11, 26].

Занимающимся бывает очень трудно самостоятельно平息 свое излишнее возбуждение и переключиться на дальнейшую учебную деятельность. Для организованного снятия физических и психоэмоциональных напряжений и плавного перехода организма к относительно спокойному состоянию в структуре урока физической культуры предусмотрена заключительная часть продолжительностью около 5 минут.

Однако педагогическая практика показывает, что очень часто этого времени оказывается недостаточно и учащиеся после непродолжительной передышки приходят на следующий по учебному расписанию урок еще в слишком возбужденном состоянии, которое не позволяет им сразу же эффективно включиться в учебную работу по очередному предмету.

В результате преподавателям-предметникам довольно продолжительное время приходится тратить на успокоение и переключение внимания учащихся на свой урок, что ощутимо подрывает продуктивность этих уроков. Таким образом,

вместо ожидаемого повышения учебной работоспособности учащихся, ради чего он собственно и проводится в учебных заведениях, урок физической культуры зачастую дает прямо противоположный эффект [11].

В заключительной части урока физической культуры учитель обязан обеспечить плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной нагрузки учащихся, создать благоприятные условия для успешного протекания восстановительных процессов в их организме и адекватного перехода к последующей учебной или иной деятельности.

С этой целью часто используются различные варианты медленного бега, ходьбы, ритмические и танцевальные упражнения, повторяющиеся упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и т.д. под музыкальное сопровождение.

Главные задачи успокаивающей музыки –

- помочь снизить чрезмерное эмоциональное возбуждение, возникающее при насыщенной двигательной деятельности (особенно после разного рода составительных элементов, проводимых на излете основной части урока),
- снять утомление,
- содействовать более эффективному решению других задач заключительной части урока,
- способствовать освобождению центров двигательной деятельности организма, занимающихся от напряжения.

Подбираемые композиции для успокаивающей музыки должны характеризоваться медленным, ровным темпом, плавным, уравновешенным движением, тихим или умеренным звучанием, мягкой метрической пульсацией, мерно повторяющимися интонационными формулами, спокойным ритмическим рисунком, отсутствием резких перепадов громкости звука [12].

В качестве успокаивающей музыки используются песни инструментальные пьесы нежной, оптимистической раски. Изредка их полезно сочетать с мелодиями задумчивого, грустного или даже печального характера, что в контрасте эмоционального фона рефлекторно углубляет состояние покоя и умиротворенности слушателей.

Продолжительность звучания успокаивающей музыки обычно колеблется от трех до пяти минут, исключая время, выделенное на подведение итогов урока и задание на дом.

Большим плодотворным способом решения проблем заключительной части оказывается также периодическое включение в конце уроков физической культуры звуков естественных или изображаемых в музыке успокаивающих звуков природы: ласкового шума зеленых дубов, нежного пения птиц, ленивого журчания ручья, несниженного звона весенней капли и т. д.

Таким образом, помогая и облегчая решение задач заключительной части, успокаивающая музыка закономерно повышает коэффициент полезного действия не только проводимого урока физической культуры, но и последующих за ним уроков по другим предметам.

### 3.2. Типы музыкального сопровождения и специфические особенности его использования в уроках физической культуры с применением фитнес-технологий

Современный урок физической культуры становится таковым при условии обновления своих средств, методов и форм. Большие возможности для этого предоставляет внедрение фитнес-технологий. Разнообразие направлений фитнеса, огромный арсенал самых различных средств позволяет

выбрать для урока физической культуры любой направленности новые, современные и эффективные фитнес-технологии. В фитнесе, в свою очередь, есть свои специфические особенности использования музыки. Проведённые исследования занятий различными направлениями фитнеса позволили выделить *три типа применения музыкального сопровождения*, определяя их по *приоритетной задаче* - *звукоидер, психолоидер, фон* [32].

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.6).

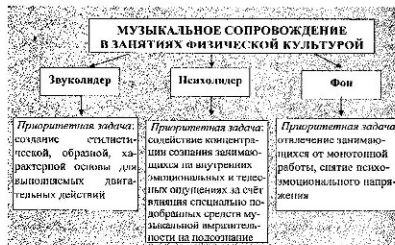


Рис. 6 Типы использования музыкального сопровождения занятий фитнесом, выделенные по приоритетной задаче

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

*Приоритетной задачей психолоидера* может быть указание содействия концентрации сознания занимающихся на внутренних душевных и телесных ощущениях за счёт влияния специально подобранных средств музыкальной выразительности на подсознание.

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

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

*Характеристики музыкального сопровождения типа «Звукоидер»:*

1. *Дансатность (танцевальность)* предполагает темпо-ритмовые 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 четким ритмом. Это даёт возможность максимально эффективно выводить 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 по



времени и не отпускать внимания занимающихся быстрой сменой ритмического рисунка, и, соответственно, движения.

4. *Квадратность*, то есть наличие определённого количества счетов (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, в подготовке соревновательных композиций и т.д. не стоит ограничивать выбор музыкального произведения из-за параметра квадратности.

*Характеристики музыкального сопровождения типа «психолодерб»:*

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, желательно сочетание звучания музыкальных инструментов и звуков природы;

4. Спокойный, лиричный характер музыки, негромкое звучание.

*Характеристики музыкального сопровождения типа «музыкальный фанк»:*

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.

Выбор музыкальных произведений для определённого музыкального сопровождения занятий фитнесом необходимо соотносить с представленными выше характеристиками. Частные аспекты применения музыкального сопровождения и занятиях фитнесом могут быть дополнены различными методическими рекомендациями.

Так, например, можно отметить, что большое значение для эстетического развития занимающихся, расширения кругозора, обогащения их слухового опыта имеет разнообразие музыки. Однако рекомендовать это применительно ко всем направлениям занятий вряд ли целесообразно, так как это возможно лишь в отдельных направлениях фитнеса (классическая аэробика, футбол-аэробика, степ-аэробика, фристайл и т.д.), где нет чётко заданного музыкального стиля и можно с успехом использовать музыку в различных стилях.

Однако разнообразие необходимо и в тех занятиях, где музыка подбирается строго в соответствии с заданным применением (белл-данс восточная музыка, фанк- или латинская аэробика – музыка в стиле фанк, или латины и т.д.). Для большего разнообразия здесь можно рекомендовать применение музыкальных произведений, имеющих яркие индивидуальные темпо-ритмовые характеристики, музыку разных исполнителей с контрастными тембрами голоса (например, чередование исполнителя, имеющего высокий, лёгкий, звонкий голос и певца с низким, «бархатным» тембром), в оригинальной инструменталке (разный состав музыкальных инструментов), громкости звучания и т.д. Это является важным для избежания нервного утомления от однообразия звучащей музыки, особенно в работе детьми, имеющими нарушения в психоэмоциональной сфере.

### 3.3. Требования к подбору музыкального сопровождения на занятиях физической культурой

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:

- особенности контингента занимающихся (психовозрастные, гендерные и др.);
- уровень развития двигательных и музыкально-ритмических способностей занимающихся, их опыт восприятия музыкальных произведений, музыкальные вкусы и предпочтения;
- уровень музыкальной культуры, музыкальной грамотности, степень выразительности музыкально-ритмических способностей педагога, его музыкальные вкусы и предпочтения;
- цель и задачи занятия в зависимости от его направленности, формы организации, этапа обучения (ознакомление, разучивание или совершенствование);
- характеристики самого музыкального произведения (музыкальный стиль, темпо-ритмические особенности, характер, образ, продолжительность звучания и т.д.).

Наиболее обобщенно и кратко данные факторы изображены на рисунке 7.

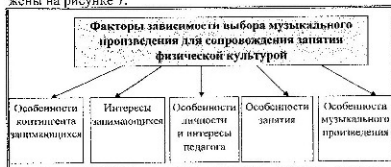


Рис. 7. Факторы зависимости выбора музыкального произведения для сопровождения занятия физической культурой

Выбирая то или иное музыкальное произведение, педагог должен четко понимать, что звучащая в уроке музыка является важным педагогическим средством решения всех приобщающих образовательному процессу задач. Следовательно, выбор музыки необходимо осуществлять в соответствии с единой логикой образовательного процесса и общепедагогическими принципами.

Выбор музыкального сопровождения для занятий с детьми дошкольного и школьного возраста должен подчиняться общепедагогическим принципам: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, полноты, 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 задания весьма значительно повышают интерес к занятиям физическими упражнениями и развивают их творческие и музыкально-ритмические способности. Также это позволяет развивать инструкторские навыки детей.

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

лучше 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 психовозрастным особенностям занимающихся, их музыкальному и жизненному опыту. В то же время, следует постепенно усложнять музыкальный материал, обеспечивая тем самым эстетическое и музыкально-ритмическое воспитание и развитие детей, обогащение их слухового и двигательного опыта.

*Принцип систематичности* предполагает не однократное использование музыки в процессе занятий физическими упражнениями, а целенаправленное и систематическое её применение с учётом всех поставленных задач.

*Принцип индивидуализации и дифференциации* обеспечивает учёт индивидуальных особенностей детей 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 двигаться под музыку различного характера и неуклонно совершенствовать свои знания, умения и навыки в этой сфере деятельности.

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

Для достижения положительного результата, выбор музыкального произведения должен осуществляться в соответствии с определёнными требованиями.

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

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

2. *Соответствие цели и задач урока и его частей.* В зависимости от направленности урока и его целевой установки, подбирается музыка, темп, характер исполнения, громкость звучания которой должны соответствовать 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. При этом важным является не только сам выбор музыкальных произведений, но и качество их воспроизведения. Звучание не должно иметь посторонних шумов, неровного уровня звучания, визанных «проналов» - чёткости фрагмента и т.д.

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.

Само звучание музыкальных произведений исполняемых в занятии должно соответствовать художественно-эстетическим требованиям. Не всегда желательно 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 длинно, затянутое вступление или окончание, много куплетов), необходимо сделать это, не нарушая целостность композиции, с чётким и логичным началом и окончанием музыкальной фразы.

При том, что, на первый взгляд, перечисленные требования являются не сложными и вполне логичными, на практике, к сожалению, они зачастую нарушаются, что приводит к негативным последствиям как для самих учащихся, так и для педагога.

Проведённые нами исследования в образовательных учреждениях различного типа и вида, на конкурсах и фестивалях, в фитнес-центрах и на фитнес-конвенциях, позволили выявить ряд нарушений требований к музыкальному сопровождению занятий и их последствия.

Наиболее типичны следующие нарушения требований, которые мы расставили по местам в зависимости от частоты их наблюдения:

1. *Не соответствие музыки психовозрастным особенностям занимающихся:* использование современной музыки, в которой, за счёт текста и средств музыкальной выразительности, создается эмоционально-образный ряд, не доступный для адекватного детского восприятия. Данное нарушение не только оказывает негативное влияние на формирование эстетических представлений детей и культуры движения с музыкой, но и вызывает (особенно, при начальном прослушивании) феномен Кессона, то есть, недоступная и непонятная

для восприятия музыка вызывает реакцию отторжения детской психики. Это наблюдалось в различных формах – от смеха, мимических реакций, разговоров занимающихся между собой, до резкого падения у них настроения и отказа заниматься физическими упражнениями.

2. *Не соответствие темпа и ритма музыкального произведения характеру выполняемых двигательных действий.* Особенно часто это явление встречается при оценке занятий или отдельных композиций для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Наблюдения показали, что в ряде случаев педагог (наиболее часто – молодой специалист), выбирает для занятия с данным возрастным контингентом занимающихся ту музыку, которая имеет темпоритмовые характеристики, аналогичные или близкие современной клубной музыке – высокий темп, «битовую» обработку, инструментальную аранжировку (наличие большого числа электроинструментов, диссонансных звучаний и т.д.). Это приводит к тому, что дети не успевают выполнять движения в заданном темпе, они становятся неточными, неэстетичными, что раздражает, а не формирует «школу движений», необходимую для дошкольников и младших школьников. При этом, желание детей и требование педагога во чтобы-то ни стало добиться выполнения упражнения под данную музыку приводит к созданию стрессовой ситуации как для занимающихся, так и для преподавателя, что негативно влияет на психоэмоциональное состояние всех участников образовательного процесса.

3. *Не соответствие музыкального произведения художественно-эстетическим требованиям к качеству его звучания.* В ряде случаев наблюдалось использование старых, «китчевых» звукозаписей, имеющих посторонние шумы, а также несовпадение окончания движения с концом музыкальной фразы, продолжение звучания музыки уже после то-

го, как не только завершилось выступление детей, но и команда покидает площадку. Как ни парадоксально, этот недостаток встречается в основном именно на таких показательных мероприятиях, как конкурсы педагогического мастерства, соревнования и фестивали. Данный факт объясняется тем, что некоторые из педагогов работают по старым кассетам, качество звучания которых на современном оборудовании заметно отличается от дисков, и не торопятся переходить на новые электронные носители информации. Недостаточный уровень владения звукозаписывающей аппаратурой и компьютерными программами работы со звуком не позволяет им произвести необходимые «куноры» и сократить избранное для соревновательных композиций музыкальное произведение в соответствии с регламентом соревнований. Указанное косвенно подтверждает проведённый опрос учителей физической культуры и руководителей по физическому воспитанию детских садов, большинство из которых указали на то, что им не хватает знаний по программным продуктам работы со звуком.

4. *Не соответствие характера и образа музыкального произведения характеру двигательных действий.* Эта проблема наблюдалась несколько реже и связана, в значительной степени, с уровнем художественно-эстетического воспитания и особенностями восприятия педагога. При обсуждении результатов проведённых занятий с такими учителями довольно часто их мнение не совпадало с мнением группы экспертов-наблюдателей (членов жюри, судей) и требовало определённых усилий и дополнительных аргументаций, чтобы убедить их в объективности оценки этого параметра.

5. *Однообразие используемых музыкальных произведений* – в основном, встречается в процессе занятий фитнесом – в студиях и фитнес-центрах. Молодые специалисты, работающие в этой сфере, предпочитают использовать музыкальные программы, которые, по результатам педагогического анализа,

имеют незначительные отличия от той музыки, которую используют в занятиях со взрослыми. Для таких музыкальных программ характерны следующие показатели: единый темп на протяжении всего времени звучания диска (120, 130, 140, 145, 170 и т.д. ударов в минуту), однообразия аранжировка, близкая манера исполнения музыкальных произведений или же и вовсе музыка одного исполнителя или музыкальной группы. Режим non-stop, в котором записаны подобные музыкальные программы, «сглаживает» в восприятии детей переход от упражнения к упражнению, лишая их этим ощущения разнообразия и ассоциативно-образного ряда, что ухудшает запоминание упражнений, особенно у дошкольников и младших школьников. Указанное приводит к тому, что использование такого музыкально сопровождения не только не способствует преодолению монотонии и повышению работоспособности в процессе выполнения упражнений, а напротив, угнетает психику детей, вызывает различные негативные состояния (от апатии до агрессии) на подсознательном уровне, причём не только у занимающихся, но и у самого педагога.

6. *Не соответствие метро-ритмических особенностей музыкального произведения выполнению двигательных действий (отсутствие танцевальности).* Нарушение этого требования не часто, но встречается, в практике. Используемые музыкальные произведения, в которых часто (чаще, чем для мелодия в музыкальный период) меняется музыкальный размер, мелодия не обладает чётко очерченной, интонационно-ритмической ясностью, содержится большое количество пауз, затрудняет процесс овладения занимающимися двигательными действиями, требует дополнительных усилий по запоминанию музыки и соотношения движений с ней. Как было выявлено в результате проведённых исследований, чаще этот недостаток встречается у специалистов, имеющих высокий уровень музыкальной грамотности, хорошо развитые музыкально-ритмические способности и большой лич-

ный опыт движения под музыку (принятые в педагогике физической культуры балетмейстеры, хореографы, танцоры, музыканты, спортсмены высокого класса видов спорта, в которых музыкальное сопровождение является обязательным), но при этом обладающие невысоким уровнем развития эмпатии. Свободное владение широкой палитрой средств сценического движения, высокая музыкальная культура является, безусловно, большим личным достижением педагога, однако при отсутствии способности прочувствовать и осознать реальные возможности, способности и потребности своих учеников, такой педагог, ориентируясь лишь на себя, предъявляет завышенные требования к ним. Соответственно, при педагогическом анализе таких композиций отмечается противоречие между высоким художественно-эстетическим уровнем, сложностью составленной двигательной композиции и её музыкального сопровождения с одной стороны, и с другой — низким уровнем её практического выполнения учащимися, неудовлетворённость ими от результатов своей двигательной деятельности.

*7. Не соответствия громкости звучания музыки гигиеническим нормам.* Это нарушение можно наблюдать лишь в отдельных случаях, как правило, в фитнес-клубах, чаще — во время проведения фитнес-конвенций. Чрезмерная громкость звука в сочетании с низкочастотным звучанием ударных инструментов и электро — бас-гитар может вызывать неосознаваемые, но от этого не менее опасные для организма человека эффекты: за счёт своих физических характеристик звуковая волна «соударяется» с различными органами человеческого тела, вводя их в определённый частотный резонанс, вызывая произвольное, не запланированное и не контролируемое ни занимающимися, ни самим педагогом произвольное увеличение частоты сердечных сокращений, повышение артериального давления и т.д. В то же время неоправданно тихое звучание фонограммы, что также можно встретить, отвлекает занимающихся от выполнения упражнений, вызывает из-

лишнее напряжение со стороны стремящихся услышать звучание музыки, и, в конечном итоге, раздражение и неудовлетворённость.

Исходя из вышесказанного очевидно, что соблюдение требований к музыкальному сопровождению урока физической культуры, грамотное и умелое использование музыки является необходимым профессиональным умением и нуждается в соответствующем внимании специалиста по физической культуре, особенно — учителя, работающего с детьми.

#### **3.4. Техпология подбора музыкального сопровождения и составления композиции под музыку на основе структурного метода**

Разработанная техпология [36] 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. 8).

*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-ритмовых характеристик и других средств музыкальной выразительности, музыкаль-

ной формы (одно-, двух-, трёх-частная и т.д.) и структуры музыкального произведения, графическую запись.

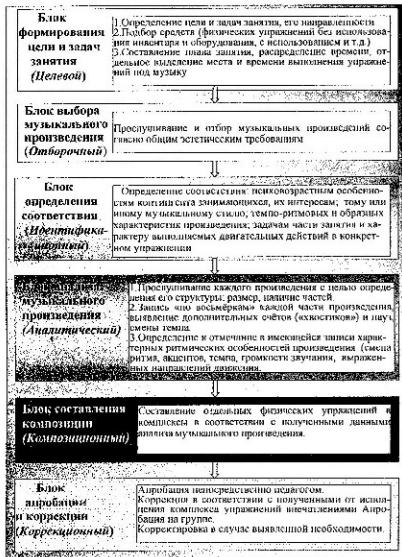


Рис. 8 Технология составления композиции под музыкальное сопровождение (на основе структурного метода)

Для более детального разбора музыкального произведения следует соблюдать следующую последовательность [35]:

а. Определить форму музыкального произведения (например: вступление, куплет, припев, проигрыш, 2-ой куплет, припев, проигрыш, заключительная часть I, проигрыш, часть II 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. Этот 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  
 88 | 8886+✓ | 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.): 88

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 частях, то повтор одного и того же движения или определённая комбинация движений желательнее 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).

При подборе музыкального произведения для составления композиционных структурным методом 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 со-

ответствии 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.

### 3.5. Методические рекомендации по применению музыкального сопровождения в уроках физической культуры с разным контингентом занимающихся

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 школьников - до 4 - 5 минут, для учащихся средних и старших классов - возможно использование более продолжительных мелодий.

2. Смысл песни, образ музыкального произведения должен быть понятен детям. Для этого музыку в занятиях с младшими школьниками нужно подбирать с ярким, запоминающимся образом. Для детей более старшего возраста - более сложную по характеру, сюжету песни, средствам музыкальной выразительности.

3. Форма музыкального произведения также имеет большое значение. Большинство педагогов вполне справедливо предпочитают составление композиций под музыку куплетно-припевной формы (песни), с чёткой, ясной фиксировкой, что особенно важно для детей младшего школьного возраста. Соответственно, чем старше занимающиеся, чем богаче их опыт восприятия музыки и



движения, двигательная и музыкальная память, тем более сложные музыкальные произведения могут быть использованы. Однако в уроках физической культуры лучше не злоупотреблять сложными многочастными формами произведений.

4. При необходимости проведения упражнений с определенной дозировкой, не укладывающейся в наиболее типичное строение музыкальной фразы, состоящей из 4x8 счетов (так называемый «квадрат»), можно рекомендовать использовать фононую инструментальную музыку (нов-стоп, релаксационную, «звуки природы»), имеющую свободное строение.

5. Разнообразие музыкальных стилей обогащает слуховой и эстетический опыт детей, расширяет кругозор, поэтому желательно использование музыки в разных стилях (классика, народная музыка (возможно и 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 не следует весь урок проводить под музыкальные произведения в одном стиле, характере, темпе, детская психика от этого устает и возникает негативная реакция, отторжение той или иной музыки.

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

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

8. 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 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 младшими школьниками 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.

Соответственно, более логично, чтобы разработанные комплексы с музыкальным сопровождением для детей младшего школьного возраста были подчинены определенному сюжету. При этом у занимающихся возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и они быстрее запоминают порядок выполнения движений.

В этом возрасте особенно важно, чтобы музыкальное сопровождение соответствовало сюжету комплекса упражнений. Многие музыкальные произведения помогают использовать приемы имитации и подражания, а также образные сравнения, которые повышают эмоциональный фон занятий и способствуют развитию мышления, воображения, творче-

ских способностей, познавательной активности младших школьников.

Также важно, чтобы музыкальное сопровождение вызвало у ребенка моторную реакцию, было удобно для двигательных упражнений.

Для упражнений, направленных на формирование навыка произвольного расслабления, можно использовать музыку в сочетании с естественными природными звуками (звуки дождя, леса, крики чаек, шум морского прибоя и т.д.).

В результате проведенных исследований, проведенных 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 теми, которые будут удовлетворять и учащихся, и, в то же время, будут адекватны требованиям к музыкальному сопровождению занятий и будут оказывать только положительный эффект.

Выбор музыкального сопровождения определяется характером упражнений, а также уровнем эстетической подготовленности детей.

Также можно отметить, что в практике возможны ситуации, когда, под влиянием тех или иных факторов ученики приходят на урок в том или ином эмоциональном состоянии, являющемся общим для большинства из них, то есть, то или иное настроение распространяется на весь класс. Это может быть связано с наличием общим для всех фактором (напри-

мер, была сложная контрольная на предыдущем уроке, или конфликтная ситуация, в которую оказался вовлечен весь класс, или же просто в классе оказались в большинстве метеозависимые дети, чутко реагирующие на неблагоприятные метеоусловия и т.д.). При этом также возможно явление, известное в психологии как «сонастройка», распространение того или иного ярко выраженного эмоционального состояния (как позитивного, так и негативного) от одного ребенка или небольшой группы занимающихся на весь класс.

На основании исследований ряда авторов, для гармонизации психоэмоционального состояния детей на занятиях физическими упражнениями можно дать следующие рекомендации:

А). Если класс пришел на занятие после напряженной умственной работы, если дети находятся в *заторможенном состоянии*, их двигательные и эмоциональные проявления выражены довольно вяло, в занятиях необходимо использовать соответствующую *стимулирующую музыку*, которая повышала бы генерацию возбуждения в коре головного мозга и стимулировала таким образом общий жизненный тонус. Очевидно, что в занятиях с таким контингентом занимающихся 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 соответствующий темп двигательных действий, а здесь уже речь идет об адекватном дозировании физической нагрузки. Следовательно, стимулирующая музыка должна применяться периодически, в соответствующих двигательных ситуациях, а остальное время надо использовать спокойную музыку или заниматься вовсе без музыкального сопровождения.

Таблица 2.

**Выбор музыкального сопровождения для частей урока физической культуры в зависимости от темпа музыки**

| Части урока                           | Темп музыки   | Кол-во музыкал/мин | Возможные упражнения  |
|---------------------------------------|---------------|--------------------|---|
| Подготовительная часть урока          | Средний       | 100-120            | Ходьба в умеренном темпе в различных построениях и с перестроениями, общеразвивающие упражнения выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения, ритмические танцы, упражнения на базовых шагах аэробики и т.д. |
| Основная и заключительная часть урока | Медленный     | 60-90              | Упражнения на силу, растягивание (стретчинг), повороты, наклоны туловища, варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы и т.д.   |
| Основная часть урока                  | Средний       | 120-130            | Соединения базовых шагов аэробики и танцевальных движений, комбинации на степлах, фитболах и т.д.   |
| Вторая треть основной части урока     | Быстрый       | 130-160            | Ходьба, бег, прыжки, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых шагов и танцевальных движений определенных танцевальных стилей (хип-хоп, рок-н-ролл и т.д.)  |
| Пик нагрузки в основной части урока   | Очень быстрый | 160-180            | Быстрые ходьба и бег, подскоки  |
| Заключительная часть урока            | Медленный     | 40-60              | Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие   |

б). Если класс пришёл в возбуждённом состоянии, учащиеся нуждаются в применении музыкального сопровождения с умеренным или медленным спокойным темпом, как правило, с преобладанием композиций высокочастотного звучания, снижающих общее гипервозбужденное 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 устать от своеобразной музыкальной монотонии вместо того, чтобы способствовать её преодолению при выполнении упражнений. Музыку 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 в классе преобладают группы занимающихся, которые отличаются резкой сменой эмоционального состояния: от выраженной агрессии до полной апатии, то в уроке с таким контингентом рекомендуется *стабилизирующая музыка*, имеющая умеренный характер, с акцентами, повторяющимися через равные интервалы, и с одинаковым уровнем громкости звучания [40,45,48,51 др.].

В качестве рекомендации для составления комплексов упражнений для разных частей урока физической культуры на основании исследований Т.С. Лисицкой (1985), В.С. Крючек (2001) и др. можно дать следующую примерную таблицу соответствия музыкального сопровождения:

### 3.6. Компетентность учителя физической культуры в вопросах применения музыкального сопровождения

Достижение положительного результата при применении музыкального сопровождения в уроке физической культуры возможно только лишь при наличии у учителя физической культуры соответствующих умений и навыков, составляющих его компетентность в данном аспекте профессионально-педагогической деятельности. Очевидно, что учитель физической культуры, применяющий музыкальное сопровождение занятий, должен обладать рядом специфических профессиональных умений и навыков. В качестве таковых можно выделить следующие:

- высокая двигательная культура, большой запас движений;
- развитая эмпатия педагога, заинтересованность в изучении внутреннего мира, потребностей и возможностей своих воспитанников;
- эмоциональность, артистизм, презентабельность;
- высокая музыкальная культура, сформированный музыкальный вкус педагога;
- широкий кругозор, знакомство с различными музыкальными стилями, в том числе, наиболее популярными у той или иной возрастной категории учащихся;
- владение основами музыкальной грамоты;
- владение большим двигательным запасом;
- умение составлять упражнения на заданную музыку в соответствии с ее содержанием, формой, ритмом, динамическими оттенками, т.е. создавать композицию упражнения;
- музыкально-ритмические способности, умение слышать движения с музыкой;

- умение демонстрировать упражнения, использовать жестикуляцию, зеркальный показ, подсчёт, давать методические указания на фоне музыки;

- знание основных психофизиологических механизмов воздействия музыки на человека, её влияние на организм и психологическое состояние школьников, их физическую и умственную деятельность и умение в соответствии с этими знаниями выбирать музыкальное сопровождение для достижения поставленных конкретных целей и решения задач того или иного урока;

- умение выбирать упражнения соответствующей направленности;

- умение выбирать музыку для комплексов упражнений;

- умение составлять комплексы упражнений и композиции под музыкальное сопровождение в соответствии с психофизиологическими особенностями занимающихся, целями и задачами урока и его частей;

- умение сопереживать художественный образ музыкального произведения и за счёт владения своим психофизическим аппаратом, через жесты, позы, мимику передавать соответствующее эмоциональное состояние учащимся;

- умение собирать и анализировать данные научно-методической литературы и информации о музыкальных вкусах и предпочтениях занимающихся разных возрастных групп и молодёжных субкультур и адекватно применять полученные знания на практике;

- умение планировать урок и заранее оценивать необходимость использования того или иного музыкального сопровождения в частях урока;

- владение соответствующими методиками тестирования психологического, эмоционального и физического состояния занимающихся в целях оценки эффективности при-

менения музыкального сопровождения и его влияния на детей и подростков;

- умение составлять фонограммы для различных комплексов упражнений

- владение современными информационными технологиями, программными продуктами работы со звуком («Music Studio 7 De Luxe», «Sound Forge» и т.д.).

Владение указанными знаниями и умениями является важной составляющей профессиональной подготовки специалиста по физической культуре.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проанализировав полученную информацию, можно определить пути совершенствования применения музыкального сопровождения в занятиях физической культурой:

1. Создание соответствующих социокультурных условий:

- формирование ценностного отношения социума к единству музыки и физической культуры как исторически взаимосвязанным компонентам общечеловеческой культуры;
- повышение требований к уровню общей и музыкальной культуры занимающихся и специалистов по физической культуре;
- содействие формированию у педагогов по физической культуре мотивационно-ценностного и осознанного отношения к данному аспекту профессиональной деятельности.

2. Реальный, а не только лишь декларируемый учёт психических и физических возможностей, эмоциональных реакций детей и подростков при выборе и применении музыкального сопровождения занятий, адекватное сочетание художе-

ственно-эстетических требований к нему и культурных потребностей, музыкальных вкусов и предпочтений занимающихся.

3. Расширение границ восприятия занимающимися музыкального искусства и движения в процессе занятий, обогащение двигательного и слухового опыта, ознакомление с новыми музыкальными стилями, формами, произведениями, движениями, ориентируясь на «зону ближайшего развития» (по Л.С. Выготскому).

4. Разработка научно-методического обеспечения различных аспектов применения музыкального сопровождения в физической культуре и обеспечение его доступности для широкого круга специалистов по физической культуре.

5. Разработка и внедрение специальных образовательных программ специалистов по физической культуре процесс профессиональной подготовки по отбору, применению музыкального сопровождения и компьютерным программам работы со звуком.

6. Должное внимание к проблеме музыкального сопровождения физкультурных занятий в процессе обмена опытом, консилиумов внутри профессионального сообщества.

7. Привлечение к процессу выбора и грамотного использования музыки в физической культуре специалистов из других областей научного знания – музыкантов, психологов, музыкатерапевтов и психотерапевтов, медиков.

8. Материально-техническое обеспечение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию с использованием музыкального сопровождения (обеспечение звукозаписывающей аппаратурой, компьютерными программными продуктами по работе со звуком, доступ к компьютеру и базам данных Интернета).

Подводя итог изложенного материала, можно сделать следующее заключение:

Музыкальное сопровождение занимает сегодня значимое место в современной физической культуре, и, обладая существенным для этого потенциалом, должно использоваться для решения важнейших для отрасли задач: повышения интереса занимающихся к занятиям физическими упражнениями, комплексное оздоровление их организма и психики;

развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение уровня работоспособности детей и подростков и удовлетворение их социокультурных, двигательных и эстетических потребностей в процессе занятий физической культурой. Однако этот процесс является достаточно сложным и многогранным и требует особого внимания, осмысления и специальной подготовки педагогов по физической культуре по данному аспекту профессиональной деятельности.

### *Контрольные вопросы и задания:*

1. Дайте определение музыкального сопровождения в уроке физической культуры.
2. В каких организационных формах физического воспитания школьников возможно использование музыкального сопровождения?
3. Какие функции выполняет музыкальное сопровождение в уроке физической культуры?
4. Какие задачи решает использование музыкального сопровождения в частях урока физической культуры?
5. Перечислите типы применения музыкального сопровождения и укажите их приоритетные задачи.
6. Назовите и раскройте блоки технологии подбора и использования музыкального сопровождения.
7. Какое музыкальное сопровождение следует использовать с занимающимися, находящимися в заторможенном состоянии?
8. Какое влияние музыкальное сопровождение оказывает на занимающихся в процессе занятий физическими упражнениями?
9. Назовите средства музыкальной выразительности, укажите, какое из них является наиболее сильным эмоциональным раздражителем, имеющим глубокое влияние на под сознание человека?
10. Укажите особенности применения музыкального сопровождения в подготовительной, основной и заключительной части занятия.
11. Перечислите классификацию уровней оздоровительного воздействия музыки и раскройте их.
12. Перечислите основные требования к подбору музыкального сопровождения.

13. Раскройте регулируемую роль музыкального сопровождения в уроке физической культуры.

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

15. Используя представленную технологию составления композиции под музыкальное сопровождение на основе структурного метода, выберите музыку и составьте композицию для занимающихся разного возраста.

#### Список литературы:

1. Блато Р. Музыка здоровья. Современные методы целющего воздействия и древние традиции музыкотерапии. - СПб.: Диал, 2002. 288 с.: ил.
2. Брусиловский Л.С. Музыкотерапия: Руководство по психотерапии / под ред. В.Е. Рожнова. М. Радуга, 1988. 204 с.
3. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. М.: Искусство, 1987. 382 с.
4. Декер-Фойст Г.-Г. Введение в музыкотерапию. СПб.: Питер, 2003. 208 с.: ил. (серия «Золотой фонд психотерапии»)
5. Дмитриева Л.Г., Черношваненко Н.М. Методика музыкального воспитания в школе: Учеб. пособ. для студ. Сред. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 1998. - 2-е изд., стереотип. - 240с.
6. Догель И.М. Влияние музыки на человека и животных. Казань, 1888. 298 с.
7. 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.
8. Зинина А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: Учеб. для студ высш. Учеб. заведений. М.: Владос, 2000. 304 с.: ноты
9. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фиряхова Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Метод. пособ. СПб.: Познание, 2001. 108 с.
10. Камрукова Э.Р. Музыка – интегральная часть духовной культуры человечества // Вопросы философии и культурологии: сб. науч. тр.- Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. пед. ин-та, 1997. С. 131-135.

11. Качакин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособ. для уч-ся мед. училищ. -М.: Просвещение, 1980. 5-е изд., доп.- 304 с., ил.

12. Кождаспиров Ю.Г. Организационные формы и методические особенности ее использования (Функциональная музыка на уроках физической культуры в школе) //Физическая культура в школе. 1987. № 1, № 2, № 4.

13. Кождаспиров Ю.Г. Новые грани исторического союза спорта и музыки (история и современность) // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. вып. 5. С. 64 – 78.

14. Козлов В.В., Гириш А.Е., Вереметко П.И. Интегрирующая танцевально-двигательная терапия. СПб.: Речь, 2006. 286 с.

15. Копытин А.И. Основы арттерапии. СПб., 1999. 256 с.

16. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учеб.-метод. пособ. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 64 с.

17. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М.: Радуга, 1982. 340 с.

18. Леви М. Музыка для жизни // [http://www.levi.ru/houses/mus\\_apteka/max\\_funct\\_music.shtml](http://www.levi.ru/houses/mus_apteka/max_funct_music.shtml).- Дата обращения 18.06.2010.

19. Леонтьев А.И. Психическое развитие ребенка в дошкольном возрасте // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: сб. статей. - М., 1995. -С.13 –25.

20. Анцицкий Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002. 232с.

21. Медведова Е.А., Левченко И.Ю., Комисарова Л.Н., Добровольская Т.А. Арт-педагогика и арт-терапия в музыкальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. М., 2001. 248 с.

22. Потерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989. 92 с.

23. Музыкальная энциклопедия/ гл. ред. Ю.В. Келдыш. М.: Советская энциклопедия, Советский композитор. Т. 3. С. 246.

24. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М.: Владос, 1999. 226с.

25. Ремизов А.П., Максина А.Г., Потапенко А.А. Медицинская и биологическая физика: Учеб. для вузов. М.: Дрофа, 2004. 5-е изд., стереотип. 560 с.: ил.

26. Сайкина Е.Г. Применение танцевально-ритмической гимнастики на уроках физической культуры у старшеклассниц: дисс. ... канд. пед. наук, 1997. 186 с.

27. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: Сб. матер. Всеросс. науч.- практ. конф., посвящ. 70-летию юбилею д-ра пед. наук, проф. А.А. Нестерова. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. Ч. 2. С. 46 – 52.

28. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Воздействие музыкального сопровождения на психоэмоциональное состояние женщин, занимающихся фитбол-аэробикой // Гимнастика: Сб. науч. трудов, 2006. Вып.4. С. 92-98.

29. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. № 5 (27). С. 87 – 90.

30. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: Изд-во СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008.- № 4 (38).- С. 68 – 71.



31. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Применение музыкально-танцевальной терапии в системе подготовки специалистов по физической культуре // матер. IX Российско-Американской науч.-практ. конф. по актуальным вопросам современного университетского образования (15 – 17 мая) 2006 года. Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. С. 112 – 114

32. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Методические аспекты подбора музыкального сопровождения физкультурных занятий в ДОУ // Состояние и перспективы развития физической культуры в образовательных учреждениях: Матер. Междунар. науч.-практ. конф. Шуя: Изд-во Весть ГОУ ВПО ШГПУ, 2006. С. 106 – 108.

33. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Психофизиологические механизмы воздействия музыкально-танцевальной терапии на организм и психику человека // Развитие физической культуры и физкультурного образования в новых социокультурных условиях: Матер. науч.-практ. конф. «Герценовские чтения», посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена. СПб.: Стратегия будущего, 2007. С. 266 – 271.

34. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Методические аспекты подбора музыкального сопровождения занятий фитнесом // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С. 97 – 104.

35. Самбургская А. Мозг ребёнка и музыка // Эл. ресурс: <http://alicepush.ucoz.ru/> .- Дата обращения: 17.09.2010.

36. Смирнова Ю.В., Кадыров Р.М. Последовательность составления комплексов физических упражнений под музыку // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: междисциплинарный аспект // Герценовские чтения: Сб. науч.-метод. работ. СПб.: Белл, 2009. С. 224 – 228.

37. Смирнова Ю.В., Кадыров Р.М. Технология подбора музыкального сопровождения в занятиях фитнесом // Акту-

альные проблемы развития фитнеса в России: Сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. С. 79 – 83.

38. Цветков Э.А. Тайные пружины человеческой психики. СПб.: Лань, 1994. 126 с.

39. Фиршова Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Даисе»: Учеб.-метод. пособ. для педагогов дошк. и шк. учреждений. СПб.: Детство-Пресс, 2006. 322 с.

40. Шушарджан С.В., Семенов Л.М. Комплексное применение рефлекс- и музыкотерапии // Поволжская учительная и 1-я Научно-практическая конф. по традиционной медицине: Тез. докл. Казань, 1993. С. 123.

41. Шушарджан С.В. Психофизиологические и биофизические основы адантогенно-восстановительных эффектов музыка-вокалотерапии: Дис. ... д-ра мед. наук. М., 1994. 206 с.

42. Шушарджан С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма: М., 1998. 363 с.

43. Юсфин А.Г. Музыка – сила жизни. СПб.: Аюрведа Плюс, 2006. 260 с.

44. Борева Г. Пифагорейская теория музыки и света / эл. ресурс: [http://dmitrykrasnoukhov.kiev.ua/?page\\_id=91](http://dmitrykrasnoukhov.kiev.ua/?page_id=91)

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

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

47. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов ВУЗов - М.: Академия, 2000-480 с.

48. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003.- 256 с.

49. [http://www.levi.ru/houses/mus\\_apteka/max\\_funct\\_music.shtml](http://www.levi.ru/houses/mus_apteka/max_funct_music.shtml)

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

51. Использование музыки на уроках физической культуры / <http://poznanie21.ru/current/19352.php> дата обращения 01.04.2011

Ю.В. СМЕРНОВА, Е.Г. САЙКИНА, Р.М. КАДЫРОВ

**МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В ШКОЛЕ**

Оригинал-макет в авторской редакции

---

Подписано в печать 03.12.2010 г. Формат 60x84 1/16.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Объем 5,75 печ. л. Тираж 100. Заказ № 257.  
Издательство РГПУ им. А. И. Герцена. 191186, С.-Петербург, ш.б. р. Мойси, 48

---

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «КЭРИ»  
198089, С.-Петербург, ул. Промышленная, 42-А