

6. Рыжкин, Ю.Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации: монография / Ю.Е. Рыжкин. – СПб. : Нестор, 2005. – 165 с.

7. Харитонов, А.В. Формирование и проявление отношения военнослужащих к физической рекреации : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Харитонов А.В. ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 16 с.

ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Елена Гавриловна Сайкина, кандидат педагогических наук, доцент,

Юлия Владимировна Смирнова, ассистент

*Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена
г. Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье приведены данные анализа применения музыкального сопровождения в занятиях фитнесом. На основании проведенного контент-анализа научно-методической литературы и собственного педагогического опыта авторов разработаны требования и методические рекомендации к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом. Разработана типология использования музыкального сопровождения в фитнесе по приоритетной задаче.

Ключевые слова: анализ, музыкальное сопровождение, фитнес, типология использования.

METHODOICAL ASPECTS OF MUSICAL ILLUSTRATION IN FITNESS CLASSES

Elena Gavrilovna Sajkina, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,

Julia Vladimirovna Smirnova, the assistant

*The Russian state pedagogical university of a name of A.I. Gertsen
Saint Petersburg*

Abstract

This article represents data of analysis of application of musical illustration in fitness classes. On the basis of the conducted content-analysis of methodological literature and own practical experience of the authors methodical recommendations and requirements to selection of musical illustration of fitness classes have been developed. Typology of use of musical illustration in fitness by priority task was developed.

Keywords: the analysis, musical support, fitness, typology of use.

Многообразие направлений фитнеса обусловило определённую специфику в использовании музыки. На данном этапе, на наш взгляд, можно выделить три типа применения музыкального сопровождения в фитнесе, определяя их по приоритетной задаче - звуколидер, психолидер, фон.

Безусловно, в каждом из них важную роль играет темпо-ритмовая основа музыкального произведения, задавая темп и ритмику выполнения двигательного действия, а также характер, заложенный в музыкальной мысли. Однако каждый из этих типов музыкального сопровождения решает, в первую очередь, свою приоритетную задачу, в соответствии с которой и подбирается из всего разнообразия музыкальных произведений (рис. 1). Таким образом, приоритетной задачей звуколидера можно назвать создание стилистической, образной, характерной основы для выполняемых двигательных действий.

Приоритетной задачей психолидера может быть содействие 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 может быть отвлечение от монотонной работы, снятие психоэмоционального напряжения.



Рис. 1. Типы использования музыкального сопровождения занятий фитнесом, выделенные по приоритетной задаче

Для определения динамики применения музыкального сопровождения по приоритетной задаче, было проведено исследование мастер-классов международных фитнес-конвенций InterSport 2007 года и World Class 2008 года, при том, что на той и другой конвенции было их равное число – 82 мастер-класса (рис. 2).

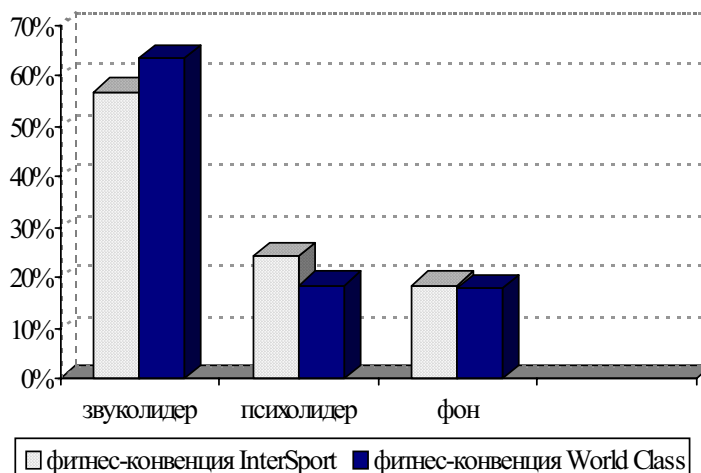


Рис. 2. Применение типов музыкального сопровождения по приоритетной задаче на международных фитнес-конвенциях InterSport (2007 год) и World Class (2008 год)

Наибольшие различия, по сравнению с данными наших предыдущих исследований за период с 1998 по 2006 гг. [4], отмечаются в применении музыкального сопровождения как психолидера, его доля возросла с 8,9% до 24,4% на фитнес-конвенции InterSport (2007 год) и до 18,6% на фитнес-конвенции World Class (2008 год), то есть, более чем в два раза. При этом доля использования музыки как звуколидера на данных конвенциях по сравнению с предыдущими годами, снизилась незначительно. Таким образом, можно отметить уменьшение доли использования музыкального сопровождения в качестве фона на занятиях фитнесом, что происходит из-за роста популярности направлений Mind-Bodi fitness.

Вместе с тем, необходимо подчеркнуть, что, несмотря на то, что музыка в том или ином качестве сопровождает все направления занятий фитнесом, среди лекционного материала, предлагаемого как на конвенциях, так и в рекламных буклетах краткосрочных семинаров подготовки фитнес-инструкторов, ни одной лекции, посвящённой методике подбора музыкального сопровождения занятий, не представлялось.

В то же время, как показывают педагогические наблюдения и опрос слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки кадров РГПУ им. А.И. Герцена по направлениям детского фитнеса (более 300 человек), грамотный подбор музыки и составление композиций в соответствии с ней вызывает определённые затруднения у более 80% респондентов.

Исходя из вышеизложенного, представляется актуальным рассмотрение вопросов методики подбора музыкального сопровождения занятий фитнесом.

Рассматривая лишь наиболее общие методические аспекты подбора музыки для занятий фитнесом, в первую очередь, следует осветить вопрос требований к подбору музыкального сопровождения.

На наш взгляд, использование музыки должно подчиняться как общепедагогическим принципам (что особенно важно для занятий с детьми), так и общим закономерностям подбора музыкального сопровождения занятий физическим упражнениями: эстетической целесообразности, единству музыки и движения, соотносённости с направленностью занятий, приоритетной задачи (звуколидер, психолидер, эмоциональный фон).

На основании анализа уже известных требований к подбору музыкального сопровождения различных видов занятий физической культурой, танцами и т.д. [1, 2, 3] и собственного педагогического опыта нами разработаны требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом.

К таковым требованиям могут быть отнесены:

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

2. Соответствие направлению фитнеса и задачам частей занятия. В зависимости от целевой установки того или иного направления фитнеса подбирается музыка соответствующего типа – звуколидер, психолидер или фон, а темп и характер избранного произведения должен соответствовать той нагрузке, которая характерна для определённой части урока, и способствовать решению её задач.

3. Дансатность (танцевальность) предполагает темпо-ритмовые особенности, форму произведения и манеру исполнения, характерные для музыкального жанра – танец и определяющий его стиль. Именно это позволяет идентифицировать то или иное музыкальное произведение как вальс, танго, хип-хоп или блюз и т.д.

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

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

6. Квадратность, то есть наличие определённого количества счётов (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 фитнеса, где используется структурный метод составления композиций, в подготовке соревновательных композиций и т.д. не стоит ограничивать выбор музыкального произведения из-за параметра квадратности.

Среди частных требований, неразрывно связанных с общими, можно указать следующие:

- Соответствие темпо-ритмовых характеристик произведения направлению фитнеса, возрастным особенностям занимающихся, части занятия, решению двига-

тельных задач.

- Длительность звучания музыки в одном занятии в соответствии с особенностями контингента занимающихся и задачами занятия.
- Соответствие смыслового и образного содержания текста песни особенностям занимающихся, принципу доступности и эстетической целесообразности, а также характеру выполняемых двигательных действий.

В заключение можно сделать вывод, что методически грамотный выбор музыкального сопровождения в соответствии с указанными требованиями способен в значительной мере повысить эффективность занятий фитнесом, их качество, а также решать многие задачи физического, эстетического, нравственного воспитания занимающихся, их оздоровления и повышения интереса к занятиям физическими упражнениями, что требует специальной подготовки в этом аспекте профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коджаспиров, Ю.Г. Организационные формы и методические особенности ее использования : (функциональная музыка на уроках физической культуры в школе) / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 1987. – № 1, № 2, № 4.
2. Музыка на уроках классического танца : пособие для ДМШ и хореографических кружков / сост. Р.П. Донченко. – СПб. : Союз художников, 2001. – 37 с.
3. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – М. : Владос, 2004. – 256 с. : ил.
4. Сайкина, Е.Г. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5 (27). – С. 87-90.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 3 – 4 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ

*Ирина Васильевна Сегал, старший преподаватель
Уральский государственный педагогический университет (УрГПУ),
г. Екатеринбург*

Аннотация

В статье раскрываются основные положения индивидуально-дифференцированного подхода к развитию двигательных способностей детей 3 – 4 лет средствами подвижных игр. Рассматриваются особенности организации и проведения подвижных игр у детей 3 – 4 лет, а также предлагаются результаты исследования двигательных способностей детей 3 – 4 лет.

Ключевые слова: индивидуальный подход, дети 3 – 4 лет, подвижные игры.

INDIVIDUAL-DIFFERENTIATION APPROACH TO THE MOVEMENTS ABILITY DEVELOPMENT OF 3 – 4 YEARS-OLD CHILDREN WITH MEANS OF ACTIVE PLAYING

*Irina Vasilevna Segal, the senior teacher
The Ural state pedagogical university,
Ekaterinburg*

Abstract

Basis position of individual-differentiation approach to the movements ability development of 3 – 4 years-old children with means of active playing are exposed in the article. Children peculiarity of active play organization and constructing examined. Results of children movement ability research are proposed as well.