

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИТНЕСУ, КАСАЮЩИЕСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

*Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова*

В связи с существенным снижением уровня физического здоровья населения России и возрастанием психологических нагрузок, обусловленных рядом политических, экономических и экологических причин, особую актуальность приобретает совершенствование традиционно существующих и создание новых эффективных средств и методов в физической культуре, повышающих резервные возможности организма и психики человека.

Хорошо известно, что на протяжении тысячелетий музыка неразрывно связана с физической культурой и её средством – физическими упражнениями.

С.В. Шушарджан в книге «Музыкотерапия и резервы человеческого организма» (1998) указывает, что ещё корифеи античной цивилизации Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на её целебную силу воздействия. Выдающийся врач Авиценна лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями.

В Европе французский психиатр Эскироль первым стал вводить музыкотерапию в психиатрических учреждениях в начале XIX века.

Характерно, что до этого периода применение музыки в целях оздоровления носило преимущественно эмпирический характер. Первые научные работы, исследующие механизм воздействия музыки на человека, как указывает Л.С. Брусиловский (1988), появились в конце XIX – начале XX века.

В связи со столь значительными целительными возможностями музыки возникают перспективы её специализированного использования в целях оптимизации оздоровительного воздействия на занимающихся в сфере физической культуры.

На сегодняшний день в России получил широкое распространение фитнес, органично соединивший наиболее ценный опыт отечественной и зарубежной оздоровительной физической культуры, новые виды занятий физическими упражнениями и современные технологии их применения. При этом практически все направления фитнеса тесно связаны с музыкой.

Проанализировав содержание восемнадцати международных и региональных фитнес-конвенций, прошедших в Москве и Санкт-Петербурге за последние 8 лет, на которых было представлено 911 мастер-классов по разным направлениям фитнеса, выявлено, что музыкальное сопровождение использовалось в 100% мастер-классов, представленных отечественными и зарубежными презентёрами.

Музыка выполняла роль звуколидера, то есть задавала темп выполнения упражнений, стиль, образ в 64,7% занятий. К ним относятся, первую очередь, все направления танцевальной аэробики, аква-аэробика и т.д.

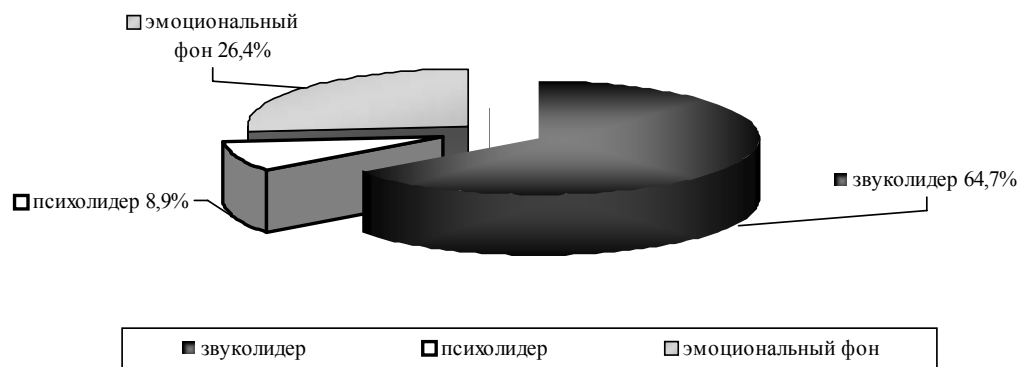


Рис. 1. Применение музыкального сопровождения на международных и региональных фитнес-конвенциях по преимущественному типу воздействия

Во многих мастер-классах музыкальные произведения призваны выполнять функцию психологического воздействия, способствовать концентрации сознания занимающихся на выполняемых двигательных действиях, дыхании. Эти виды занятий заняли на конвенциях 8,9%. В их основе лежит идея единение духовного и телесного начал человека. К ним можно отнести йогу, Пилатес, гирокинезис, восточные оздоровительные виды и др.

В 26,4% мастер-классов, содержание которых составили в основном силовые уроки (памп-аэробика, занятия на тренажёрах и т.д.), музыка использовалась в большей мере для создания благоприятного эмоционального фона.

Однако необходимо отметить, что при столь широком практическом применении музыкального сопровождения, как показал анализ содержания лекционного материала указанных фитнес-конвенций, а также программ подготовки инструкторов по фитнесу, изучение механизмов воздействия музыки на психофизиологическое состояние человека в них не было включено.

Следует подчеркнуть, что на сегодняшний день при подготовке специалистов в области физической культуры, в том числе и фитнес-инструкторов, основными критериями правильного выбора музыки для занятий является соответствие возрастным и психологическим особенностям занимающихся, стиля и структуры музыкального произведения - выполняемым двигательным действиям и эмоциональной привлекательности, предпочтений для того или иного контингента занимающихся.

Вместе с тем, на основании изучения данных научно-методической литературы можно предполагать, что органичное соединение в фитнесе новых оздоровительных технологий и специального подбора музыкального сопровождения занятий с учётом необходимого воздействия на психофизиологическое состояние человека могло бы способствовать более эффективному решению задач оздоровления организма и психики занимающихся, особенно в тех направлениях фитнеса, где музыка играет роль психолидера.

Указанное является довольно трудной задачей и требует специальной подготовки инструкторов по фитнесу в этом направлении.

Наиболее широко механизмы влияния музыки на человека изучены в музыкальной терапии, что позволяет предполагать целесообразность интеграции её средств и методов в практику физической культуры и, в частности фит-

неса.

Для решения данной задачи нами была разработана программа для обучения инструкторов по фитнесу «Методика подбора музыкального сопровождения занятий фитнесом».

Она включает в себя знания по следующим разделам:

*История становления музыкотерапии.* Возникновение музыки. Использование музыки в целях оздоровления психического и физического здоровья человека с древнейших времён до наших дней. Современное состояние проблемы.

*Возможности применения музыкальной терапии* в физкультурно-оздоровительной деятельности. Характеристика. Цели и задачи. Основные понятия. Содержание.

*Психофизиологические механизмы воздействия средств музыкальной выразительности.* Воздействие ритмов на подсознание и изменения в физиологических процессах (учащение-урежение сердцебиения, изменения активности коры головного мозга, гормональные изменения, изменения в обмене веществ и т.д.). Темповые характеристики музыкального произведения и их влияние на организм и психику человека.

*Зависимость эффективности воздействия на занимающихся от тембров музыки и их сочетаний.* Ладотональная музыкальная палитра и её влияние на психоэмоциональное состояние человека. Музыкальные формы (одночастная, двухчастная, трёхчастная, вариации и т. д.).

*Музыкальные стили и их использование* в физкультурно-оздоровительных занятиях.

Музыкальные стили: классика, фольклор (русский и народов мира), ритуальная музыка, современные направления - джаз, рок-н-ролл, фанк, хип-хоп, поп-музыка, диско, рок и т. д.) и их применение на занятиях фитнесом.

*Методика подбора музыкального сопровождения занятий фитнесом в зависимости от поставленных оздоровительных задач.* Постановка цели воздействия и частных задач. Подбор музыкального произведения. Определение его характеристик и возможности применения для решения тех или иных задач (снятие нервного напряжения, преодоление повышенной утомляемости, повышение работоспособности, повышение настроения и эмоциональности на занятии, воздействие на нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мочеполовую системы, желудочно-кишечный тракт).

Комплексное использование музыки в разных стилях и средств музыкальной выразительности (ритм, темп, лад, динамические оттенки, тембр) в структуре занятия. Технологии составления музыкальных программ.

*Формы контроля на занятиях с использованием средств и методов музыкальной терапии.* Педагогическое наблюдение. Тестирование психологических и физических параметров. Применение аппаратных методов исследования.

*Комплексное воздействие музыки и движения.* Медицинские, моторные, психологические, социальные, культурологические аспекты.

При опросе преподавателей и студентов V курса факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена было выявлено, что 87,5% опрошенных считают необходимым в процессе обучения будущих специалистов по физической культуре, в том числе и инструкторов по фитнесу, давать углублённые

знания по применению музыкального сопровождения.

При этом на 1 место по значимости 93,75% респондентов поставили знания, касающиеся грамотного применения музыки в занятиях в зависимости от контингента занимающихся и поставленных оздоровительных задач. На 2 место 87,5% опрошенных определили знания психофизиологических механизмов воздействия средств музыкальной выразительности на занимающихся. 3-е место по значимости заняла методика подбора музыкального сопровождения занятий (81,25% участников опроса).

Анализ музыкального произведения, определение его структуры, формы, музыкального стиля занял последнее место (68,75% респондентов). Это можно объяснить тем, что знания по этому разделу, хоть и в ознакомительном ракурсе, но всё же даются традиционно на занятиях по музыкально-ритмическому воспитанию.

Таким образом, можно констатировать, что на современном этапе при подготовке инструкторов по фитнесу целесообразно давать углублённые знания в сфере подбора музыкального сопровождения занятий с учётом психофизиологических механизмов воздействия музыки на человека.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Брусиловский, Л.С. Музыкотерапия: Руководство по психотерапии /Л.С. Брусиловский, под ред. В.Е. Рожнова. – М., 1988.- 204 с.
2. Гладков, Б.В. Теоретические и экспериментальные исследования шкалы натурального музыкального звукоряда. Научный доклад по опубликованным работам, представленный на соискание учёной степени кандидата технических наук. Защита состоялась в Санкт-Петербургском институте точной механики и оптики (Техническом университете) 17 октября 1995 г.
3. Дубровин, Д.А. Методологические подходы к психофизиологическому обоснованию возможностей коррекции эмоциональных расстройств динамическим полем звуковых волн в режиме сверх медленных физиологических процессов /Д.А.Дубровин //Физиология человека, 1994. - №4. - С. 29.
4. Ремизов, А.Н. Медицинская и биологическая физика: учеб. для вузов/ А.Н. Ремизов, А.Г. Максина, А.Я. Потапенко. - 5-е изд., стереотип.- М.: Дрофа, 2004.- 560 с.: ил.
5. Шушарджан, С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма / С.В. Шушарджан. - М., 1998.- 363 с.

#### **О ПРИНЦИПАХ НАЧАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ В КИТАЙСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ**

*Цин Цень*

Целеустремленность, настойчивость и терпение – эти качества считаются у спортсменов исходными в проявлении их сильной воли. В Китае также считают, что люди, которые добиваются успеха в избранном деле, не обязательно самые умные и самые образованные, но они всегда самые терпеливые, настойчивые, целеустремленные, т.е. обладают воспитанной волей. Эту проблему в русском спорте изучал профессор А.Ц. Пуни. В Китае, в отличие от западных стран и России, также считают, что у истинно мудрых людей воля, интеллект и жизненный опыт руководит не только их мышлением, но и всей