

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ВАРИАТИВНОСТЬ МУЗЫКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Кривцун В. П., Кривцун-Левшина Л. Н.

УО «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова»
valkriv@mail.ru

Аннотация. *Физическая культура и музыка являются важнейшими гранями общей культуры и образа жизни человека, во многом определяют его поведение в учебе, быту, работе, способствуют решению порой очень непростых социально-экономических вопросов. В физическом воспитании, как педагогическом процессе, музыка оказывает более активное содействие физическому, нравственному и художественно-эстетическому воспитанию человека и имеет такую функциональную направленность как фоновая, сопровождающая и дозирующая.*

Abstract. *Physical culture and music are the most important sides of the general culture and a way of life of the person, in many respects they define his behavior in study, in life, work, and speed up decision making in difficult social and economic situations. In physical training as pedagogical process, music renders more active assistance from the physical, moral and artistic perspectives to education of the person and has such functional focus as background, accompanying and dosing.*

Введение. Актуальность теоретического исследования рассматриваемой темы обусловлено тем, что историческая взаимосвязь двух неотъемлемых и важнейших составляющих общечеловеческой культуры – культуры физической и музыкального искусства – уходит к истокам существования человечества. Пронизывая насквозь все века и эпохи, всех мужчин и женщин, все расы, религии и национальности, музыка является общепонятным языком, построенным из универсальных компонентов.

С древних времен философы, мыслители, врачи обращались к использованию музыки в различных жизненных ситуациях человека. Сведения о прикладном применении музыки сообщаются в произведениях всемирно известных мыслителей и целителей.

Так, Аристотель считал, что музыка по своей природе принадлежит к числу тех предметов, которые доставляют приятное, и предлагал подкреплять интерес к выполняемому делу приятным музыкальным сопровождением. В процессе размышлений он приходит к следующему заключению: «...Музыка способна оказать известное воздействие на этическую сторону души; и раз музыка обладает такими свойствами, то, очевидно, она должна быть включена в число предметов воспитания молодежи».

Платон в концепции об идеальном государстве, разработанную в книгах «Государство» и «Законы», отводит первую (среди других искусств) роль музыке в воспитании из юноши мужественного, мудрого, добродетельного и уравновешенного человека, то есть идеального гражданина. При этом он связывает, с одной стороны, влияние музыки с воздействием гимнастики («прекрас-

ные телодвижения»), а с другой – утверждает, что мелодия и ритм более всего захватывают душу и побуждают человека подражать тем образцам прекрасного, которые дает ему музыкальное искусство.

Конфуций утверждал, что состояние государства и нравственное здоровье населения отражаются в музыке этой страны. Великий врачеватель древности Авиценна называл мелодию "нелекарственным" способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом. Он применял музыку при лечебных воздействиях и в воспитании. В Японии звуки гонга, барабана использовали в гигиенических целях – для очищения воздуха в храмах после окончания службы. Во все времена музыка рассматривается как единственный язык, объединяющий всеобщность с одиночеством, и возвышается над всеми слоями населения независимо от доходов, социальной принадлежности и образования. Музыка говорит не только с человеком, но и с животным и с растением. [1, 2].

В настоящее время врачи, педагоги и психологи разных стран научно обосновали благотворное влияние музыки на лечение болезней, воспитание, функциональное и психоэмоциональное состояние человека. Так, за последние годы учеными с помощью современных технических средств и методов исследования изучались процессы, протекающие в клетках крови человека при воздействии на них разными звуковыми частотами.

В результате было обнаружено, что звучание той или иной ноты соответствующим образом изменяет цвет и форму клетки. В свою очередь, физиологи зафиксировали изменения, производимые ритмами музыкальных произведений и в нервной ткани, и на этой основе сделали вывод о том, что они могут иметь большое оздоровительное значение, увеличивая биологический ресурс организма. Выявленный эффект воздействия музыки на телесную природу человека объясняется тем, что музыка – явление физическое. Возникающие реакции слухового восприятия музыки порождают различные эстетические переживания, динамика которых всегда приводит к определенным гормональным и биохимическим изменениям, положительно воздействует на интенсивность обменных процессов, состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а так же тонус головного мозга [3, 4]. Следовательно, музыка имеет свойство многофункционального воздействия на различные стороны существования и деятельности человека и требует более широкого своего применения в практике физического воспитания.

Цель исследования – обосновать на теоретическом уровне функциональную вариативность музыки в физическом воспитании.

Задачи: 1. Выявить общие и специфические функции музыки в жизнедеятельности человека.

2. Аргументировать функциональную вариативность музыки в физическом воспитании.

3. Обосновать фоновую, сопровождающую и дозирующую функции музыки в физическом воспитании как педагогическом процессе.

Результаты исследования. Необходимость рассмотрения функциональной вариативности музыки в физическом воспитании обусловлено тем, что использование музыкальных произведений в этом процессе исходит, прежде все-

го, из их эффективного применения в лечении и профилактике заболеваний, являющихся ведущими задачами физических упражнений в обеспечении физического развития и оздоровления различных социально-демографических групп населения. Так, исследования многих авторов показывают, что в медицине используют сеансы классической и функциональной музыки для расслабления и концентрации внимания, лечения неврозов и вегетативных расстройств, поднятия эмоционального тонуса, при реабилитации после заболеваний.

В московском центре «Эйдос» музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета, так как было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием человека существует прямая связь: регулируя своё психическое состояние посредством специально разработанных музыкальных программ, человек может изменять уровень сахара в крови. В основе этого механизма лежит способность музыки побуждать организм к высвобождению серотонина и эндорфинов – мозговых биохимических веществ удовольствия. В этом большую помощь оказывают и звуки природных шумов: прибой, пения птиц, рокота океанических волн, раскатов грома, шума дождя.

Влияя на физиологические процессы организма, музыка оказывает оздоровительное воздействие на различные системы организма человека. Исследования центра под руководством М. Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей и стимулируя в них кровообращение.

Под их воздействием увеличивается амплитуда дыхания и легочная вентиляция. Музыка воздействует на сердечный ритм и кровяное давление, где ритм сердечных сокращений регулируется с помощью характера звуков, содержания, темпа, ритма и громкости музыкальных произведений. Установлено, что ведущим регулятором сердечного ритма в механизме музыкального воздействия является темп: чем он быстрее, тем быстрее бьется сердце; чем темп медленнее, тем медленнее ритм сердечных сокращений.

В современном мире музыкотерапия становится признанной наукой. В настоящее время в разных странах созданы специальные клиники при госпиталях, где осуществляется лечение при помощи музыки, а на специальных курсах в целом ряде западных вузов готовят профессиональных врачей, врачующих музыкой – музыкотерапевтов. Россия так же взяла на вооружение этот опыт, и в 2003 г. Минздрав России признал музыкотерапию официальным методом лечения. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает в Российской академии медицинских наук. При Музыкальной академии имени Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Здесь успешно применяется музыкальная терапия вместе с арттерапией (терапией средствами изобразительного искусства) как эффективный метод лечения неврозов. Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

В исследованиях психологов показана прямая корреляционная связь характера двигательной активности под музыку с проявлениями восприятия, па-

мью, эмоциями и мышлением. Д. Шостакович писал: «В горе и в радости, в труде и на отдыхе – музыка всегда рядом с человеком. Она так полно и органично вошла в жизнь, что ее принимают как нечто должное, как воздух, которым дышат, не задумываясь, не замечая. Насколько беднее стал бы мир, лишившись прекрасного своеобразного языка, помогающего людям лучше понимать друг друга». Она благотворно влияет на плод у беременных женщин. Ведь классика – это отобранное веками лучшее, что есть в человеческой культуре. То же можно сказать и о народной музыке [3, 4, 5].

Использование музыки для этического, эстетического, коммуникативного, интеллектуального, педагогического, психического, лечебного и оздоровительного воздействия позволили специалистам в области физической культуры использовать ее как средство оптимизации процесса физического воспитания для различных половозрастных групп населения.

Названные функции музыки в различных видах деятельности, в том числе и в физическом воспитании, являются определяющими, но не исчерпывающими. Физиологическое воздействие музыки на человека в процессе выполнения физических упражнений основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма.

Вопрос о взаимодействии музыки и движения неоднократно раскрывался в педагогической и психологической литературе. Согласно данным исследований развитие двигательных навыков под музыку происходит на 8 % быстрее, нежели без нее. Так, автор методики музыкального воспитания в дошкольном образовательном учреждении Н. А. Ветлугина отмечает, что между музыкой и движением при одновременном их использовании устанавливаются тесные взаимосвязи.

Главной задачей физического воспитания детей является укрепление детского организма, формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты реакции, ловкости и т. д.

Музыкальное сопровождение должно подчиняться выполнению этих задач – характер музыки должен соответствовать характеру движений. И дело здесь не только в том, чтобы правильно выбрать соответствующий темп и ритм, но и найти точное соответствие движений внутреннему содержанию музыки, что постепенно приводит к пониманию органичной связи музыки и движений. Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективным средством создания у занимающихся правильного восприятия характера, координации и совершенствования движений, улучшения осанки, повышения жизненного тонуса.

Результаты опросов занимающихся физическими упражнениями разного пола и возраста, при которых используется музыка, выявили, что такие занятия им нравятся больше. Количество респондентов, указывающих на это, варьируется в различных исследованиях от 75 до 100 %. Все это значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, создает у них бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом [6, 10, 11].

Известно, что любые занятия, в том числе и физические упражнения, нуждаются в периодической стимуляции психической и физической работоспособности, т. е. в профилактике утомления.

Установлено, что двигательная активность с музыкальным сопровождением не только создает энергетическую основу для нормального развития человека, но и стимулирует формирование психических функций. Жизнерадостное настроение, создаваемое музыкальными произведениями в процессе занятий физическими упражнениями, активизирует занимающихся, обостряет их внимание, восприятие и память, сохраняет высокую работоспособность на более продолжительное время, способствует организации коллектива и в целом увеличивает продуктивность занятия. Музыка помогает и преподавателю, периодически освобождая его от счета во время занятий, что позволяет ему чаще обращать внимание на качество выполнения упражнений занимающихся.

Все это подтверждает лечебное, оздоровительное и воспитательное значение музыки в сочетании с физическими упражнениями. В зависимости от цели и задач в процессе физического воспитания контроль над подбором и использованием музыкальных фрагментов должен постоянно находиться у руководителя. Он осуществляется с помощью программ, разработанных как самим преподавателем (учителем), так и с применением уже имеющихся комплексов музыкальных произведений [5, 8, 9].

В настоящее время специалистами разработаны различные по своей направленности музыкальные программы:

- для снятия стрессов и облегчения болей у взрослых и детей;
- для повышения резервных возможностей организма человека;
- для лечения бронхиальной астмы;
- для лечения психосоматических расстройств;
- для коррекции физических нарушений у пациентов реабилитационных центров;
- для страдающих нарушениями речи и отставанием в психическом развитии;
- для оздоровления занимающихся на тропях и дорожках здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.

Таким образом, функциональные возможности музыки имеют общекультурную и прикладную направленность. В общем процессе жизнедеятельности людей выделяют следующие **общекультурные функции музыки**:

- *познавательную* – отражение идей, эмоций и предметного мира;
- *аксиологическую* (ценностно-ориентационную) – формирование ценностного отношения к музыкальной культуре и культуре движения, потребностей в двигательной деятельности под музыку;
- *этическую* – способность вызывать сопереживание, сострадание, очищение;
- *эстетическую* – формирование красоты, гармонии, вкуса, эмоциональных переживаний образа и характера музыкальных произведений в единстве с движением, понимание красоты и эстетики их выполнения в соответствии с музыкой;

- *коммуникативную* – создание возможности к общению, единению вокруг идеала [6].

Прикладной же характер музыки, в частности в физическом воспитании, проявляется в таких ее **специфических функциях**, как:

- *организаторская* – содействие более четкой организации занятий и отдельных комплексов упражнений, способствующих организации коллектива;

- *оптимизирующая* – содействие более эффективному решению задач занятий физическими упражнениями, каждой ее части;

- *психорегулирующая* – содействие преодолению монотонности, 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);

- *гедонистическая* – получение занимающимися счастья, наслаждения, удовольствия от прослушивания музыкальных произведений, выполнения двигательных действий под музыку и от занятия в целом [7].

Функциональные возможности музыкальных произведений в процессе выполнения физических упражнений, в свою очередь, обеспечиваются и такими ее функциями, как **фоновая, сопровождающая и дозирующая**.

Фоновая функция музыки, как правило, обеспечивается с целью создания положительного фона при выполнении монотонных и однотипных многократно повторяемых видах деятельности, движений во время физического воспитания, при проведении спортивно-массовых мероприятий, праздников и др. Она снимает монотонность, однообразие, создает положительный психоэмоциональный фон, улучшает состояние и настроение человека. Прослушивание классической музыки (например, Моцарта или Вивальди) в виде фона помогает некоторым ученикам концентрироваться в течение большого периода времени. В зависимости от целевой направленности такая музыка может быть как фоново-лечебная [6], фоново-производственная, фоново-спортивная, фоново-оздоровительная, фоново-рекреативная.

Фоново-лечебная функция музыки проявляется в возможности коррекции психоэмоционального состояния человека посредством изменения и расширения эмоционального пространства, создания возможности для выхода скрытых или неуправляемых желаний и т. п.

Фоново-производственная функция направлена на создание у работающих посредством музыки необходимого эмоционального настроения на выполнение производственных действий, снятие психического напряжения и утомления при монотонных рабочих операциях, и тем самым сохранение оптимальной работоспособности человека на более продолжительное время.

Фоново-спортивная функция проявляется в способности музыкальных произведений создавать бодрый, энергичный настрой участников спортивных соревнований. При звучании государственных гимнов или популярных спортивных музыкальных произведений формируются патриотические чувства и эмоции, вызывая тем самым сопереживание со своей страной, спортивным обществом, спортивным клубом и т. д.

Фоново-оздоровительная функция проявляется в способности музыки в сочетании с физическими упражнениями активизировать функциональные и психические возможности занимающихся, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья человека.

Фоново-рекреативная функция музыки направлена на восстановление работоспособности после учебы, труда, на создание определенных положительных образов, чувств и эмоций, позволяющих человеку временно «уйти» от навязчивых мыслей, негативного состояния и проблем. В зависимости от целевой направленности и вида деятельности фоновая музыка может быть в виде государственных гимнов, маршей, тематических популярных и лирических песен, функциональной музыки и других музыкальных произведений. В то же время фоновая музыка не оказывает влияние на темп, ритм, четкость и выразительность выполняемых физических упражнений.

Сопровождающая функция музыки применяется в песенном и оркестровом искусстве, в медицине, спорте, оздоровительной физической культуре и в других видах деятельности человека. Музыкальное сопровождение занятий физическими упражнениями – «это целенаправленно подобранные и грамотно применяемые музыкальные произведения или их части, содействующие оптимизации занятия и наиболее эффективному решению его основных и частных задач, а так же положительно влияющие на организм и психику занимающихся» [7].

Основным признаком сопровождающей музыки в физическом воспитании является то, что темп выполняемых упражнений и темп музыки должны совпадать, при этом музыка должна «идти» за движениями, где ведущим средством является физическое упражнение, а ведомым – музыка. Аналогичная связь наблюдается и в песенном жанре искусства, где в ролевом плане ведущим является исполнитель, а ведомым соответствующая сопровождающая музыка. В процессе физического воспитания сопровождающая музыка служит дополнительным средством: она поддерживает темп и ритм физических упражнений, оказывает влияние на выразительность и четкость их выполнения.

Темп и ритм музыкального сопровождения облегчают запоминание упражнений и лучшее овладение двигательными действиями, вызывают положительные эмоции и тем самым повышают стремление выполнять движение выразительнее и энергичнее, что, в свою очередь, усиливает их оздоровительное воздействие на организм. При использовании сопровождающей музыки в физическом воспитании объем физической нагрузки по длительности и интенсивности регулируется педагогом. Примером таких занятий, где музыка сопровождает выполнение двигательных действий, являются общеразвивающие и специальные упражнения в различных частях урока, различные виды гимнастики, фигурное катание, синхронное плавание и др.

Многолетняя научная деятельность и практика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием музыкальных произведений позволили нам выделить и **дозировать функцию музыки**. Термин «дозированная музыка» в физическом воспитании впервые возник в связи с появлением инно-

вационных форм физкультурно-оздоровительных занятий – троп и дорожек здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки.

Тропа здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки – это форма физкультурно-оздоровительных занятий на местности, представляющая собой чередование этапов ходьбы или бега, дозированных по длительности и интенсивности специально подобранными музыкальными произведениями с выполнением на станциях восстановительных высокоэмоциональных заданий или физических упражнений.

Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки – форма самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий, не требующая наличия специально оборудованного маршрута, представляющая собой чередование этапов ходьбы или бега с выполнением на рекреационных остановках восстановительных общеразвивающих упражнений, дозированных по длительности и интенсивности специально подобранными музыкальными произведениями. [10, 11].

В этом случае дозирующая музыка используется как лидер, задающий темп, длительность и выразительность выполняемых движений. Именно таким способом используется музыка и в балете. Здесь хореография полностью подчинена темпу и ритму музыки: каждый жест и движение должны выражать ее характер и содержание, при этом балетмейстер жестко связан этим правилом постановки балетного спектакля [3].

При подборе и использовании музыкальных произведений, как в балете, так на тропах и дорожках здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки, действуют аналогичные правила: ведущим становится музыка, а ведомым танец или физическое упражнение. В этом случае характер выполняемого движения или физического упражнения «идет» за музыкой.

Следовательно, основным признаком дозирующей музыки является то, что специально задаваемые темп и длительность музыкального произведения становятся ведущим дозирующим средством в ходе выполнения двигательного действия, а ведомым – физическое упражнение. Именно когда музыка используется как лидер, как руководитель, задающий темп и длительность ходьбы, бега, или любого другого физического упражнения, она выполняет функцию дозирования.

Особое развитие методика использования музыки в физическом воспитании получила в последние годы в связи с совершенствованием технических средств воспроизведения и обработки звука.

Основным условием при использовании дозирующей музыки в физическом воспитании является наличие предварительно разработанных специальных музыкальных программ, которые воспроизводятся с помощью плеера, мобильного телефона или другого воспроизводящего электронного устройства. При составлении педагогом таких программ необходимо учитывать пол, возраст, физическое состояние и музыкальные предпочтения занимающихся. В этом случае занятия могут проводиться как самостоятельно, так и с частичным участием педагога, который будет выполнять лишь корректирующую и наблюдательную функции.

Все вышесказанное позволяет говорить о том, что в руках специалистов в сфере физической культуры имеется универсальное средство – музыка, которая должна широко использоваться для повышения качества физического воспитания и эффективности решения вопросов укрепления соматического и психического здоровья, развития физических качеств и формирования общей культуры человека.

Выводы: 1. Многочисленные научные исследования и практика подтверждают многофункциональный характер и универсальность музыки как средства всестороннего воздействия на человека.

2. Являясь неотъемлемой частью общечеловеческой культуры, музыка атрибутивно выполняет общекультурные функции: познавательную, аксиологическую, этическую, эстетическую и коммуникативную. В физической культуре и ее педагогическом процессе – физическом воспитании ей присущи такие специфические функции, как организаторская, оптимизирующая, психорегулирующая, гедонистическая, лечебная, реабилитационная, оздоровительная и рекреативная.

3. В процессе физического воспитания в зависимости от цели, задач, разнообразия форм и видов физических упражнений музыка имеет значительную функциональную вариативность, при этом обеспечивая ее фоновую, сопровождающую и дозирующую функции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ливанова, Т. Н. История западноевропейской музыки до 1789 года / Т. Н. Ливанова : учебник в 2-х т. – М., 1983. – Т. 1. – С. 5–24.
2. Суханцева, В. К. Музыка как мир человека. От идеи вселенной – к философии музыки / В. К. Суханова. – К. : Факт, 2000. – 176 с.
3. Строгова, Н. В. Влияние музыки на психоэмоциональное состояние человека / Н. В. Строгова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/516025/>. – Дата доступа: 28. 12. 2012.
4. Овчинникова, Т. С. Музыка для здоровья / Т. С. Овчинникова. – СПб.: Союз художников, 2004. – 41 с.
5. Кембпел, Д. Эффект Моцарта / Д. Кембпел: мелодии лечат. – Минск : ООО «Попури», 1999. – 320 с.
6. Барановская, Т. Г. Функции музыки в системе межкультурной коммуникации / Т. Г. Барановская // Культура, наука, образование в современном мире : материалы науч. конф. г. Гродно, 11–12 мая 2011 г. – Гродно, 2011.
7. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение занятий физической культурой как социально-педагогическая проблема / Ю. В. Смирнова, Р. М. Кадыров // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 50–51.
8. Матов, В. В. Ритмическая гимнастика для школьников / В. В. Матов, О. А. Иванова, М. А. Матова, И. Н. Шарабанова: серия «Знание». – М. : Физкультура и спорт, 1999. – № 4. – С. 170–172.
9. Лисицкая, Т. С. Физкультура на все вкусы / Т. С. Лисицкая. – М. : Просвещение, 1994. – С. 132–135.
10. Кривцун, В. П. Анализ подходов к пониманию тропы здоровья как формы физкультурно-оздоровительных занятий / В. П. Кривцун, Л. Н. Кривцун-Левшина, Д. Э. Шкирьнов // Мир спорта : науч.-практ. журнал. – 2010. – № 2. – С. 43–48.
11. Кривцун, В. П. Дорожка здоровья с музыкальным дозированием физической нагрузки как форма самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий / В. П. Кривцун, Л. Н. Кривцун-Левшина, Д. Э. Шкирьнов // Мир спорта. – 2012. – № 2 (47). – С. 60–63.