

Л.С. Выготского. В работе учитывались закономерности развития личности подростков, установленные в теории Э. Эриксона и в теории деятельности А.Н. Леонтьева.

**МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ
(учебно-методическое пособие)**

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

*РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург,
e-mail: yul197252@yandex.ru*

Учебно-методическое пособие является одним из первых попыток представления теоретических знаний и практических рекомендаций в области применения музыкального сопровождения в практике физкультурного образования школьников с учётом воздействия музыки на психическое и физическое состояние человека.

Актуальность. Среди наиболее значимых проблем российского общества в последние годы является существенное снижение уровня физического и психического здоровья населения, рост числа заболеваний, имеющих психосоматическую этимологию, причём – практически во всех возрастных группах на фоне снижения интереса к физкультурным занятиям.

Физическая культура, откликаясь на вызовы времени, разрабатывает новые и модернизирует традиционно существующие средства, формы и технологии для выхода из этой критической ситуации.

В современных условиях развития цивилизации, когда усиливается тенденция к синтезу, интегративности научных достижений разных областей научного знания, физическая культура, подчиняясь общим тенденциям также трансформируется, интегрируя в себя подходы и методы других наук.

Широкое распространение практики применения музыки во всех видах физической культуры, 100% использование в фитнесе, её историческая взаимосвязь с музыкальной культурой как двух неотъемлемых и важнейших подсистем общечеловеческой культуры, восходящая к истокам человечества, позволяет использовать существенные возможности сопряжённого оздоровительного воздействия физических упражнений и музыкального сопровождения для решения поставленных задач исходя из того, что человек как предмет научного познания рассматривается в контексте неразрывного единства его духовного и телесного, психического и физического начал.

Положительное влияние музыки на человека известно с глубокой древности и доказано учёными современности (И.М. Сеченов, С.В. Шушарджан, К. Рудестам, Ф. Декер-Фойгт), однако она является весьма сложным и многогранным инструментом воздействия на организм и психику. Неправильное её применение может не

только затруднять процесс занятий физических упражнений, но и оказывать негативное влияние на психофизическое и эмоциональное состояние занимающихся (Л.Я. Дорфман, Ю.Г. Коджаспиров, В.И. Петрушин, Д. Кэмпбелл и др.).

Таким образом, широкое использование музыкального сопровождения в современной физической культуре при довольно стихийной практике её применения в занятиях физическими упражнениями актуализируют социально-педагогическую проблему грамотного и научно-обоснованного применения музыкального сопровождения в занятиях физическими упражнениями и их регулировании.

Указанное очертило проблемное поле данной тематики и ряд **противоречий** между:

- потребностями занимающихся в комплексном оздоровительном воздействии на их организм и психику, широким спектром и большими возможностями сопряжённого влияния занятий физическими упражнениями и их музыкального сопровождения, имеющимися научными исследованиями в этой области и стихийностью практического применения музыки в физкультурной практике на современном этапе;

- применением музыкального сопровождения во всех видах современной физической культуры и отсутствием его типологизации, разработанных и обоснованных требований к подбору и применению;

- научной обоснованностью воздействия музыки на общефункциональную деятельность человека, тесной взаимосвязи слуховых и мышечных ощущений и отсутствием разработанных научно-методических основ регулирования процесса занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения;

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. И грамотное, всесторонне продуманное применение музыки в процессе занятий по физической культуре может в существенной мере содействовать решению этой задачи.

Содержание пособия включает три раздела, заключение, контрольные вопросы и список литературы (91 стр.) и содержит обоснование регулирующей роли музыкального сопровождения урока физической культуры, его типологизации, требования к его подбору и основные положения методики применения, пути повышения

эффективности занятий физической культурой с музыкальным сопровождением.

В первом разделе даны общетеоретические сведения о музыке, средствах музыкальной выразительности и разных уровнях её воздействия на организм и психику, в том числе – на повышение умственной работоспособности человека.

Во втором разделе рассмотрено применение музыкального сопровождения в уроке физической культуры, раскрыты цель, задачи и функции, обоснована его оптимизирующая и регулирующая роль.

В третьем разделе раскрываются специфические особенности использования музыкального сопровождения в уроках физической культуры в зависимости от задач каждой части урока. Впервые дана авторская типологизация музыкального сопровождения, раскрыты требования к его подбору и применению, представлена технология подбора музыки и составления под неё композиции на основе структурного метода, а также даны методические рекомендации по использованию музыки в занятиях различным контингентом занимающихся. Выявлены наиболее часто встречающиеся ошибки в применении музыкального сопровождения физкультурных занятий и их последствия. Также в этом разделе рассмотрен такой важный аспект профессиональной деятельности как компетентность учителя физической культуры в вопросах применения музыкального сопровождения.

Для проверки освоения читателем изложенного в пособии материала даны контрольные вопросы.

Данное пособие обусловлено запросами практики и предназначено, в первую очередь, для студентов факультетов физической культуры, в связи с тем, что в программе их обучения содержится множество направлений физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, которые неразрывно связаны с музыкальным сопровождением. Также оно актуально для слушателей курсов повышения квалификации по фитнесу, специалистов физической культуры, работающих в образовательных учреждениях различных типов и видов в связи с всё более расширяющимся применением музыки в физкультурной практике.

ПСИХОГИГИЕНА И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

(учебно-практическое пособие для студентов специальности «Психология»)

Шанина Г.Е.

Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Рязумовского, Москва, e-mail: Shanina2@yandex.ru

Учебно-практическое пособие является дополнением к базовой дисциплине «Психогигиена и психопрофилактика». Цель которого,

дать основные направления, по далеко не полным разделам, входящим в базовую дисциплину и имеющим в своей основе принципиально духовный подход к раскрытию вопросов, рассматриваемых в этом пособии. Современное состояние общества настоятельно требует возрождения тех этических норм поведения, которые могут, в значительной степени, помочь в обретении безопасных, безболезненных и радостных межличностных отношений, тех отношений, которые регулируются не столько правовыми нормами и многочисленными сводами законов того или иного государства, но, прежде всего, внутренней убежденностью в здравом и честном подходе к самому себе и своим действиям на основе нетленных космических Законов. Данный труд не ставит своей задачей исправить пороки или дать панацею от невзгод и болезней, но обратить пристальное внимание на самого себя, внутрь своих чувств и убеждений каждого, ищущего ответы на вопросы сохранения здоровья, долголетия и безбедного существования. Ибо цель нашей жизни – наполнить человеческим содержанием её проявление, которое мы выражаем в творчестве, в осмысленном созидании нашего бытия, гармонично и без разрушений вписывающегося в окружающий нас мир. Учитывая, что *жизнь и здоровье* являются самыми ценными для человека, автор сделала попытку раскрыть составляющие, лежащие в основе их сохранения.

Одним из главных аспектов, в сохранении здоровья является *мысль*. Её нельзя потрогать руками, увидеть глазами, тем не менее, мысль материальна. Именно она является основополагающей в жизни каждого человека. Мысль имеет разное содержание и от её направленности зависит общий менталитет человека. Мыслительный процесс каждого имеет самый широкий спектр: это и желание, и страсти, и интересы, и отношения, и взаимодействие друг с другом, и стремление познавать мир, получать знания и передавать их другим. Словом, всё то, что является нашей жизнью. Вопрос происхождения мысли имеет весьма сложный характер, раскрытие которого требует всестороннего подхода, отнюдь не ограничивающегося физическим телом человека и его головным мозгом, а лежит, скорее, в области метафизики. На плане человеческого бытия, мысль проявляется в виде намерений, которые, в свою очередь, интегрируются нашим мозгом и реализуются в действии. Ценность изложенного в учебно-практическом пособии материала, его содержание и форма подачи, рассматриваются через призму Космической Этики. Поскольку человек является фундаментальной частью проявленного Единого, то отделение его от общих космических законов невозможно, в силу их единства со всей живой природой. Человек, находясь на определённом этапе своего развития, имеет выбор, заключаю-